The Minimalists
Joshua Fields Millburn, Ryan Nicodemus

LOVE PEOPLE USE THINGS

TỐI GIẢN LỐI SỐNG TỐI ƯU CUỘC ĐỜI

Huỳnh Mai *dịch*

7 TRỤ CỘT CỦA CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC VÀ Ý NGHĨA

SAIGONBOOKS NXB DÂN TRÍ

TỐI GIẢN LỐI SỐNG - TỐI ƯU CUỘC ĐỜI 7 trụ cột của cuộc sống

hạnh phúc và ý nghĩa

- LOVE PEOPLE USE THINGS

Tác giả: **The Minimalists**

Joshua Fields Millburn, Ryan Nicodemus

----------------*----------------

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q.Đống Đa - TP. Hà Nội VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Vũ Thị Thu Ngân

Bìa: Nguyên Phúc

Trình bày: Cẩm Hà

Liên kết xuất bản:

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN

Trụ sở: 359/8 Trần Bình Trọng, Phường 1, Quận 10, TP.HCM

VPGD: 473/8 Tô Hiến Thành, Phường 14, Quận 10, TP.HCM

Điện thoại: (028) 6281.5516 – (028) 6293.8228

Email: info@saigonbooks.com.vn

Fanpage: www.facebook.com/saigonbooks

Website: www.saigonbooks.vn

Mục lục

Lời khen tặng dành cho cuốn sách

“Chủ nghĩa tối giản thoạt nghe có vẻ khắc khổ, nhưng thực sự không phải vậy. Tối giản không phải là sống thiếu thốn – mà là sống với sự vừa đủ.”

– Nhật báo Manchester Evening News

“The Minimalists quả quyết nói rằng sự giải phóng tinh thần, cảm xúc và tự do tài chính có thể đạt được khi chúng ta không còn nghiện những món đồ dư thừa. Họ không phải những nhà khổ hạnh, họ cũng không sống bằng một hạt cơm mỗi ngày. Họ chỉ là những người bình thường đã thay đổi cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn bằng cách loại bỏ hết những gì thừa thãi.”

– Elizabeth Gilbert

Tác giả cuốn Eat, Pray, Love

"Với chủ nghĩa tối giản, chúng ta sẽ giảm bớt việc tiêu dùng, giảm tác động lên hệ sinh thái và cổ vũ lối sống giản dị – tất cả là vì cuộc sống hạnh phúc hơn, viên mãn hơn và tự do hơn."

– Trang tin Express Milwaukee

"Dường như Millburn và Nicodemus đã gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh về một thế giới đang bị chủ nghĩa tiêu dùng chiếm hữu."

– Nhật báo San Jose Mercury News

"Hãy giành lại quyền kiểm soát bằng cách hạn chế tiêu dùng và sống cuộc đời nhiều ý nghĩa hơn."

– Tạp chí Forbes

"Ít hơn đã trở thành nhiều hơn... Chúng ta gọi đó là chủ nghĩa tối giản."

– Tạp chí Elle

"Thật tuyệt khi ta không sở hữu gì nữa."

– Nhật báo New York Times

"Cuộc sống thanh đạm thật mãn nguyện."

– Nhật báo Wall Street Journal

"Thông điệp của The Minimalists là cách dễ dàng hơn cả để bạn tìm lại chính mình."

– Trang tin ABC Action News

"Nhận biết và ưu tiên cho những điều đáng giá trong cuộc sống là vô cùng quan trọng."

– Nhật báo Los Angeles Daily News

"Hãy loại bỏ những chướng ngại đang cản trở bạn tìm đến hạnh phúc."

– Nhật báo Arizona Republic

"Ít tiền bạc hơn + ít đồ đạc hơn = Nhiều ý nghĩa hơn"

– Tạp chí Salt Lake Magazine

Dành tặng Rebecca và Mariah

Lời nói đầu

Đường phố đột nhiên xuất hiện đầy những người mặc quân phục tay lăm lăm súng trường cỡ lớn. Họ yêu cầu chúng tôi đóng cửa và ở yên trong nhà. Trên bầu trời, trực thăng quần thảo và phát om sòm bản nhạc Stayin'Alive của nhóm Bee Gees như điềm báo về một tương lai không mấy sáng sủa. Bỗng hai tiếng súng nổ liên hoàn. Đùng! Đùng! Tôi giật mình choàng tỉnh. Vợ tôi nằm ngủ ngay bên cạnh, con gái tôi cũng đang say giấc trong phòng riêng. Tôi bước ra phòng khách, hé tấm màn cửa sổ

và nhìn ra bên ngoài. Đây là Los Angeles vào nửa đêm. Phố xá vắng tanh dưới cơn mưa lâm râm và không có bóng dáng của bất kỳ bộ quân phục nào, trừ một chiếc xe bán tải bị chết máy nằm im dưới chân đồi. Tôi thở

phào nhẹ nhõm. Hóa ra tất cả chỉ là một giấc mơ, thật may mắn! Nhưng cái thế giới mà tôi vừa thức dậy đây, cái gọi là thế giới thực, đã hoàn toàn khác so với những gì tôi trải qua trong suốt bốn mươi năm cuộc đời.

Không phải là hậu tận thế, nhưng nó cũng chẳng hề bình thường.

Quầy thanh toán tại siêu thị thưa người. Các cửa hàng ở phố Rodeo Drive đóng cửa hàng loạt khiến khung cảnh thêm đìu hiu. Sự im lặng bao trùm và hủy hoại các rạp chiếu phim không một bóng người. Trong đám đông, mọi người đứng cách nhau 2m và tập trung tại những kệ hàng thực phẩm trống trơn. Nhiều gia đình lo lắng với việc sống chung mà vẫn phải giữ

khoảng cách trong thời gian "giãn cách tại nhà". Tại bệnh viện, các y bác

sĩ đều kiệt sức và giấu đi nỗi căng thẳng của họ phía sau những chiếc khẩu trang tự chế. Mùa xuân năm 2020, khi tôi vừa viết xong chương đầu của quyển sách này, đại dịch Covid-19 đã bùng phát trên toàn cầu.

Tình trạng "bình thường mới" của chúng ta thật không bình thường.

Trong cơn khủng hoảng kép về tài chính lẫn sức khỏe, nỗi lo lắng và sợ

hãi chiếm lĩnh lấy cuộc sống của ta. Nhưng giữa thời điểm hỗn độn này, có lẽ chúng ta vẫn có cách để lấy lại tinh thần, và thậm chí còn trở nên thịnh vượng.

Ngay từ lúc bắt đầu viết cuốn sách này thì tôi không biết, cho đến khi phải giãn cách tại nhà thì tôi mới nhận ra tôi và Ryan Nicodemus đã dành hai năm qua để viết một cuốn sách không chỉ về các mối quan hệ, mà theo nhiều nghĩa thì đây là một cẩm nang ứng phó với đại dịch. Giá như

chúng tôi có thể mang quyển sách này đến tận tay những người đang gặp khó khăn trước khi đại dịch xảy ra – những người đang mắc nợ, những người không đặt giá trị bản thân làm ưu tiên hay đang chìm trong chủ nghĩa tiêu dùng – thì có lẽ chúng ta đã giảm thiểu được nhiều nỗi đau, bởi sống có chủ đích là cách chuẩn bị tốt nhất trước một cơn khủng hoảng.

Khi nhìn lại, chúng ta có thể thấy những người tin vào tận thế – vốn có xu hướng tích trữ thật nhiều đồ đạc – lại là những người ít chuẩn bị nhất trước khủng hoảng. Bạn không thể bán ngô đóng hộp hoặc vũ khí đạn dược để đổi lấy sự ủng hộ và niềm tin của một cộng đồng gắn kết. Nhưng

bạn vẫn có thể sống tốt nếu bạn cần ít đồ đạc hơn, và bạn cũng có thể tồn tại ngay trong khủng hoảng nếu các mối quan hệ của bạn vẫn được duy trì và phát triển.

Đại dịch âm thầm làm cho mọi thứ trở nên sáng tỏ. Trong tai ương, nhiều người mới hiểu ra rằng một nền kinh tế dựa trên tốc độ tăng trưởng cấp số nhân không phải là nền kinh tế khỏe mạnh, mà thực ra lại dễ bị ảnh hưởng hơn cả. Nếu một nền kinh tế sụp đổ chỉ vì mọi người mua nhiều hàng nhu yếu phẩm thì nó không hề lớn mạnh như chúng ta những tưởng.

Lần đầu tiên chủ nghĩa tối giản thu hút được sự chú ý của cộng đồng mạng là sau cuộc khủng hoảng tài chính năm

2008. Lúc bấy giờ,

mọi người khao khát có một giải pháp cho vấn đề nợ nần và tiêu dùng quá mức. Nhưng trong hơn chục năm qua, một lần nữa, chúng ta trở nên quá thoải mái, và kẻ thù lần lần này không chỉ có chủ nghĩa tiêu dùng, mà nó còn là cuộc sống sa đà, không chủ đích.

Giữa nỗi hoang mang do đại dịch gây ra, tôi nhận thấy nhiều người

đang vật lộn với câu hỏi mà tôi và Ryan đã cố gắng trả lời trong hơn thập kỷ

qua: *Điều gì là cần thiết?* Đương nhiên, câu trả lời tùy vào mỗi cá nhân, nhưng thường chúng ta hay gộp những điều thực sự cần thiết vào chung với những điều không thực sự cần thiết và… rác rưởi.

Trong tình huống khẩn cấp, chúng ta không chỉ loại bỏ rác (đương nhiên) mà đôi khi còn buộc phải từ bỏ cả những cái không nhất thiết

phải có – chúng thường tăng thêm giá trị cho cuộc sống chúng ta nhưng trong tình trạng khẩn cấp thì không còn cần nữa. Nếu làm được, chúng ta có thể khám phá ra điều gì thực sự là cần thiết. Rồi sau đó, chúng ta mới dần dần đưa trở lại vào cuộc sống của mình những điều không nhất thiết phải có theo chiều hướng giúp cải thiện và nâng cao chất lượng cuộc sống, để không làm cuộc sống ta rối tung lên với những thứ tạp nhạp.

Nói rõ hơn, "điều cần thiết" thay đổi khi chúng ta thay đổi. Những gì cần thiết với bạn cách đây năm năm hoặc thậm chí năm ngày thì bây giờ có thể không còn quan trọng nữa. Vì thế, chúng ta phải liên tục đặt câu hỏi, điều chỉnh và buông bỏ. Điều này càng đúng đắn hơn trong cơn khủng hoảng, khi một tuần ngỡ như một tháng, còn một tháng ngỡ như cả đời người.

Khi mắc kẹt ở trong nhà, nhiều người phải đối mặt với thực tế là đồ đạc tài sản hóa ra không quan trọng như họ từng nghĩ. Sự thật này phơi bày ngay xung quanh. Mọi món đồ bám đầy bụi – những chiếc cúp thời trung học, sách giáo khoa đại học hay những chiếc máy xay thực phẩm hỏng hóc – tất cả đều không bao giờ quan trọng bằng con người. Đại dịch đã làm rõ một thực tế và chứng minh cho chúng ta bài học cốt yếu: *Điều thật sự cần thiết chính là các mối quan hệ.*

Thế giới của chúng ta đang dần mất đi sự kết nối giữa người với người, điều phải được vun đắp chứ không thể mua mà có. Để làm được, chúng

ra phải đơn giản hóa từng việc một, bắt đầu với đồ đạc rồi đến các khía cạnh khác trong cuộc sống. Mục đích của quyển sách này là giúp bạn, và cả tôi, đối mặt với những hỗn độn bên ngoài trước khi hướng vào bên trong để giải quyết các vấn đề về tình cảm, tinh thần, tâm lý, tài chính, sáng tạo, công nghệ cũng như những điều khác đang đè nặng và làm chúng ta ngắt kết nối với người xung quanh.

Đây không phải là quyển sách viết về đại dịch, mà là quyển sách hướng dẫn cho đời sống hằng ngày. Đại dịch chỉ đơn giản là làm sáng tỏ vấn đề

và thúc đẩy chúng ta hành động quyết liệt hơn. Với sự suy thoái tài chính và cuộc tìm kiếm ý nghĩa mới cho cuộc sống, xã hội của chúng ta phải đối mặt với những thực tế quan trọng trong tương lai không xa. Nhiều tiêu chuẩn mới đã được xác lập và sẽ còn tiếp tục khi cuộc sống tiến về

phía trước.

Vài người sẽ níu kéo quá khứ để được "trở lại bình thường", nhưng điều này giống như tìm mọi cách để giữ viên nước đá trong tay, và khi nước đá đã tan chảy thì chẳng còn lại gì. Có người hỏi tôi: "Khi nào mọi thứ sẽ

quay trở lại?". Nhưng "trở lại" với hàm ý quay về một trạng thái bình thường giống như quá khứ thì không còn phù hợp với hầu hết chúng ta nữa. Mặc dù tôi không biết tương lai sẽ ra sao, tôi vẫn hy vọng chúng ta thoát khỏi sự bất định này với một "bình thường mới" dựa trên sự chủ

đích và tính cộng đồng thay vì "niềm tin của người tiêu dùng".

Để sống trong bình thường mới, chúng ta phải đơn giản trở lại.

Chúng ta phải dẹp bỏ những hỗn độn để tìm ra con đường phía trước.

Chúng ta phải tìm thấy hy vọng bên kia phía chân trời.

Trong đỉnh điểm khủng hoảng của đại dịch Covid-19, tôi có trò chuyện với Karl Weidner, một doanh nhân đồng thời là cố vấn của tôi. Ông cho tôi biết trong tiếng Trung Quốc, từ "khủng hoảng" – weiji – nghĩa là

"nguy hiểm" (wei) và "cơ hội" (ji). Dù đang có nhiều cuộc tranh luận giữa các nhà ngôn ngữ về ký tự "ji" có phải mang nghĩa "cơ hội" hay không thì phép suy luận trong trường hợp này vẫn có thể đúng: Trong một cuộc khủng hoảng thì luôn tồn tại cả nguy hiểm lẫn cơ hội.

Theo thời gian, chắc chắn sẽ còn nhiều điều khó đoán định hơn xảy ra.

Dù bị bủa vây trong hiểm nguy, chúng ta hãy nắm bắt cơ hội như người bạn Joshua Becker của tôi từng nói: “Sống những ngày này để đánh giá lại mọi thứ”.

Có thể đây là tiếng chuông cảnh tỉnh cho chúng ta. Đừng lãng phí cơ hội để nhìn nhận lại tất cả, để buông tay và bắt đầu lại. Chúng ta đã sống cuộc đời tối giản cách đây một thập kỷ, và bây giờ là cơ hội thứ hai để

làm điều này.

– Joshua Fields Millburn

Giới thiệu về lối sống tối giản Của cải vật chất bên ngoài là biểu hiện cho cuộc sống bên trong của ta.

Lo lắng, đau khổ, bồn chồn, tất cả đều hiện rõ trong ngôi nhà chúng ta.

Trung bình một hộ gia đình Mỹ có hơn 300.000 vật dụng. Với tất cả số

đồ đạc này, chúng ta nghĩ mình sẽ có được niềm vui. Nhưng hết nghiên cứu này đến nghiên cứu khác đã chỉ ra điều ngược lại: Càng có nhiều đồ

đạc, chúng ta càng lo lắng, ngột ngạt và khổ sở. Đáng buồn hơn, chúng ta lại tự xoa dịu bản thân bằng cách tích trữ thêm nhiều hơn mà lờ đi chi phí tiêu dùng thực tế.

Nhãn giá trên mỗi sản phẩm chỉ nói lên một phần câu chuyện. Chi phí thật sự của một món đồ còn hơn cao hơn giá bán của nó, bởi chúng ta còn phải trả thêm chi phí để lưu trữ, bảo trì, vệ sinh, sạc pin, châm nhiên liệu, thay dầu, thay pin, sơn sửa, bảo dưỡng,... Và dĩ nhiên, điều quan trọng nhất là bạn sẽ thay thế món đồ đó bằng một món khác – và chúng ta sẽ có thêm chi phí về cảm xúc và tâm lý, vốn rất khó định lượng. Khi cộng vào tất cả, cái giá thực sự mà bạn phải trả cho một món đồ là không thể cân đo đong đếm. Vì thế, tốt hơn hết chúng ta nên lựa chọn cẩn thận những đồ vật ta mang vào cuộc

sống của mình, bởi chính xác thì chúng ta không thể chi trả được cho mọi thứ.

Nói nghiêm túc, chúng ta không đủ khả năng chi trả – về cả nghĩa đen và nghĩa bóng. Nhưng thay vì trì hoãn sự thỏa mãn và tạm thời không mua sắm, chúng ta lại mượn nợ. Trung bình một người Mỹ có khoảng bốn

chiếc thẻ tín dụng trong ví. Cứ mười người thì có một người sở hữu hơn mười thẻ tín dụng đang hoạt động, và khoản nợ tín dụng trung bình là hơn 16.000 đô-la.

Tình hình mỗi lúc một tệ hơn. Ngay trước đại dịch Covid-19 năm 2020, hơn 80% người Mỹ đang mắc nợ với tổng số nợ tiêu dùng hơn 14 nghìn tỷ đô-la. Đáng tiếc phải thừa nhận là hiện nay chúng ta chi tiêu vào giày dép, trang sức và đồng hồ nhiều hơn so với giáo dục bậc cao. Những ngôi nhà ngày càng rộng, có diện tích tăng gấp đôi trong vòng 50 năm qua, và chứa nhiều tivi hơn cả con người. Trung bình mỗi năm một người Mỹ

bỏ đi 36 kg quần áo, mặc dù 95% số quần áo đó có thể tái chế hoặc tái sử

dụng. Còn khu vực chúng ta sinh sống thì có nhiều trung tâm mua sắm hơn trường học.

Nhân nói đến trường học, bạn có biết 93% thanh thiếu niên xem mua sắm như một thú tiêu khiển? Mua sắm có phải là một thú tiêu khiển? Có vẻ đúng, vì chúng ta đã chi 1,2 nghìn tỷ đô-la mỗi năm cho những món đồ không cần thiết. Nói rõ hơn, điều này có nghĩa là chúng ta chi hơn 1

nghìn tỷ đô-la cho những thứ ta không cần đến.

Bạn có biết mất bao lâu để tiêu hết 1 nghìn tỷ đô-la không? Nếu mỗi giây bạn tiêu 1 đô-la thì bạn sẽ mất hơn 31.000 năm để tiêu hết 1 nghìn tỷ đô-la. Nói cách khác, nếu mỗi ngày bạn tiêu 1 triệu đô-la, thì từ thế kỷ thứ I đến nay bạn vẫn chưa tiêu hết 1 nghìn tỷ đô-la.

Với cách chi tiêu này, đâu có gì ngạc nhiên khi khoảng một nửa số hộ gia đình ở Mỹ không có tiền tiết kiệm? Chuyện cũng chẳng lạ khi hơn 50%

người Mỹ không có đủ tiền trang trải phí sinh hoạt trong một tháng nếu bị mất thu nhập, 62% không có nổi 1.000 đô-la tiền tiết kiệm và gần một nửa không thể xoay xở 400 đô-la trong cơn cấp bách. Đây không phải là vấn đề thu nhập, mà là cách chi tiêu đã ảnh hưởng đến những người thu nhập thấp cũng như người kiếm được đến sáu con số: "Gần 25% hộ gia đình có thu nhập từ 100.000-150.000 đô-la/năm thừa nhận rằng họ

thấy khó khăn trong việc tiết kiệm được 2.000 đô-la trong một tháng".

Mọi khoản nợ thật đáng lo vì 60% các gia đình sẽ trải qua một "cú sốc tài chính" trong vòng 12 tháng tới. Điều này thậm chí đã đúng từ trước khi xảy ra cuộc suy thoái kinh tế năm 2020 – và khi xảy ra thì cơn khủng hoảng đã chứng minh cho chúng ta thấy bản thân mình thực sự cạn kiệt như thế nào.

Dẫu vậy, chúng ta vẫn tiếp tục chi tiêu. Giờ đây, một ngôi nhà có diện tích trung bình gần 278 mét vuông, nhưng không gian này vẫn chưa đủ

nên chúng ta còn có thêm hơn 52.000 kho trữ đồ trên khắp cả nước –

nhiều gấp sáu lần số cửa hàng Starbucks!

Nhà thì rộng hơn, các kho trữ chứa đầy, thế mà chúng ta vẫn không thể

đậu xe trong ga-ra bởi ở đây cũng tràn ngập đồ đạc: dụng cụ thể thao không sử dụng, đồ cắm trại, tạp chí cũ, băng đĩa cũ, quần áo cũ, thiết bị

điện tử và đồ nội thất cũ. Những chiếc hộp và thùng chứa hổ lốn các thứ

giấy tờ chất chồng từ sàn lên đến trần.

Còn về đồ chơi trẻ con, trẻ em Mỹ chỉ chiếm hơn 3% số trẻ em trên toàn cầu nhưng lại tiêu thụ đến 40% lượng đồ chơi trên thế giới. Bạn có biết trung bình một đứa trẻ có đến hơn 200 món đồ chơi nhưng mỗi ngày chỉ

chơi 12 món? Một nghiên cứu gần đây đã chỉ ra điều mà các bậc cha

mẹ

cũng biết: Trẻ em có quá nhiều đồ chơi sẽ dễ mất tập trung và thời gian chơi cũng không chất lượng.

Người lớn chúng ta cũng có đồ chơi giải trí mà, đúng không? Rõ ràng, nếu cả thế giới đều tiêu dùng như người Mỹ, thì phải cần đến 5 trái đất mới gánh nổi số đồ đạc mà chúng ta sở hữu – một kiểu tiêu dùng mất kiểm soát. Câu châm ngôn “những thứ chúng ta sở hữu cuối cùng lại sở hữu chúng ta” có vẻ ngày càng đúng.

Nhưng mọi chuyện không nhất thiết phải diễn ra như thế.

Những ngổn ngang hiện tại

Có rất nhiều thứ từng mang niềm vui đến cho cuộc sống của chúng ta nhưng hiện tại không còn phục vụ ta như mục đích ban đầu: điện thoại bàn, đĩa mềm, máy chụp hình dùng một lần, băng cát-xét, máy fax, đầu đĩa, máy nhắn tin. Hầu hết chúng ta giữ lại đồ đạc cho đến khi chúng lỗi thời thường là vì cảm giác tôn sùng sự hoài cổ. Dấu vết của quá khứ được khắc ghi vào hiện tại theo một cách thật lạ lùng!

Chúng ta giữ khư khư những bộ sưu tập băng đĩa, điện thoại nắp gập không còn dùng được và những chiếc quần quá khổ. Không sửa chữa hay

tái sử dụng, ta cứ chất đồ đạc ở bất kỳ chỗ nào còn trống trong nhà kho.

Khi “bộ sưu tập đồ cũ” càng nhiều thì tầng hầm, tủ quần áo và gác mái đều thành kho chứa đồ – tràn ngập cùng mớ giấy tờ lộn xộn.

Vì có quá nhiều đồ đạc nên có những món chúng ta còn không kịp sử

dụng, và có thể đây là dấu hiệu cuối cùng cho thấy chúng ta cần buông bỏ. Bạn thấy đó, khi nhu cầu, mong muốn và công nghệ của chúng ta thay đổi, thế giới xung quanh cũng thay đổi. Món đồ giúp mang thêm giá trị vào cuộc sống hôm nay chưa chắc còn có thể như thế vào ngày mai. Điều này có nghĩa là chúng ta phải sẵn lòng buông bỏ mọi thứ, kể

cả món đồ đang có mục đích sử dụng hôm nay. Có buông bỏ, chúng ta mới tìm được nơi chốn mới cho đồ đạc bị lãng quên và để chúng phục vụ

cuộc sống của người khác thay vì bị chôn vùi trong những nhà kho đầy bụi bặm.

Theo thời gian, mọi cái đều trở thành lỗi thời. Một trăm năm nữa, thế

giới sẽ được tiếp nối bằng thế hệ con người mới. Họ sẽ từ bỏ cáp USB, iPhone, tivi màn hình phẳng, họ buông bỏ quá khứ để tiến tới tương lai.

Điều này nghĩa là chúng ta phải có trách nhiệm với của cải vật chất ta mang vào cuộc sống hôm nay – chúng ta phải lựa chọn cẩn thận.

Và ta cũng cần cẩn trọng không kém với những món đồ bắt đầu trở nên cũ kỹ, bởi vì sẵn lòng buông bỏ là một trong những phẩm chất khôn ngoan nhất trong cuộc sống.

Hãy tìm hiểu xem chúng ta làm điều này như thế nào và làm sao để buông bỏ.

Tình trạng thừa mứa

Một cuộc sống giản dị luôn khởi đầu với câu hỏi: *Làm thế nào để sống tốt hơn khi có ít hơn?* Và tôi đã mất 30 năm mới bắt đầu tự vấn mình câu hỏi này.

Tôi sinh ra tại Dayton, thuộc tiểu bang Ohio, là quê hương của anh em nhà Wright – người tiên phong cho ngành hàng không, và nhạc funk.

Dayton cũng nổi tiếng là nơi sản xuất vành mâm xe hơi mạ vàng. Gần đây, bạn có thể nghe thấy tin tức rằng Dayton là nơi có tình trạng sử

dụng thuốc gây nghiện quá liều tại Mỹ. Ngược về quá khứ trong suốt những năm tháng ấu thơ, tôi đã không biết là nhà mình nghèo. Cái nghèo giống như không khí, nó bao quanh tôi nhưng tôi không nhìn thấy. Chỉ đơn giản là nó có ở đó.

Tôi chào đời năm 1981 tại Căn cứ Không quân Wright- Patterson. Cha tôi lúc này 42 tuổi, vóc dáng cao ráo, có mái tóc màu bạch kim và khuôn mặt trẻ thơ, là bác sĩ trong lực lượng không quân. Mẹ tôi kém cha tôi bảy tuổi, làm thư ký, có tóc vàng, dáng người nhỏ nhắn và nghiện thuốc lá. Mẹ

sinh ra vào những năm 1940, vài tháng trước khi Mỹ thả bom nguyên tử

xuống Nagasaki và Hiroshima.





Qua vài nét sơ lược, có vẻ như tôi đã có một tuổi thơ bình dị và êm ấm tại vùng Trung Tây nước Mỹ. Đó là khoảng đầu những năm 1980 và thành phố Dayton vẫn đang ở cuối thời kỳ hoàng kim – trước khi cụm công nghiệp vùng Trung Tây suy thoái, trước khi người dân vì nhiều lý do đã ồ ạt rời khu nội đô để chuyển ra khu ngoại thành làm cả thành phố tê liệt, và cả trước khi cuộc khủng hoảng thuốc giảm đau có tính gây nghiện tràn lan khắp nước Mỹ. Ngày đó, mọi người gọi Dayton là "Detroit thu nhỏ" như một lời khen ngợi. Ngành sản xuất bùng nổ, mọi gia đình hầu như đều có được những gì họ cần, và phần lớn mọi người tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống thường ngày.

Nhưng không lâu sau khi tôi chào đời, cha tôi bị bệnh và mọi thứ bắt đầu lộ rõ mặt trái. Cha gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần – tâm thần phân liệt và rối loạn lưỡng cực – các triệu chứng ngày càng nghiêm trọng hơn do ông uống quá nhiều rượu. Trước khi tôi biết đi, ông đã bắt đầu nói chuyện lảm nhảm với những người bạn tưởng tượng của mình. Khi tâm trí quay cuồng, ông trở nên bạo lực và khó lường. Ký ức đầu tiên của tôi về cha là hình ảnh ông châm điếu thuốc cháy dở lên người mẹ tôi – lúc đó tôi mới ba tuổi.

Mẹ và tôi đã rời khỏi nhà sau một năm chịu đựng sự ngược đãi, và cũng trong khoảng thời gian này bà bắt đầu uống rượu. Chúng tôi chuyển đến vùng ngoại ô cách Dayton 30 km về phía Nam. Vùng ngoại ô, nghe thì có vẻ lý tưởng, nhưng thực ra là ngược lại. Chúng tôi đã thuê một căn hộ tồi tàn với giá 200 đô-la một tháng. (Ngày nay, kiểu căn hộ như vậy sẽ bị

phá bỏ). Chó mèo hoang, cửa hàng rượu, nhà thờ, ma túy và những ngôi nhà đổ nát – đây không phải là khu phố bạo lực hay nguy hiểm,

chỉ đơn giản là nghèo.

Mọi thứ dần tệ hơn khi chứng nghiện rượu của mẹ ngày càng nặng. Lúc nhỏ, tôi nghĩ tiền có hai màu: xanh và trắng. Mẹ tôi thường bán những tờ phiếu thực phẩm màu trắng với giá 50 xu để có những tờ tiền màu xanh mà mua rượu. Vốn dĩ bà có thể kiếm được mức lương tối thiểu nếu làm công việc toàn thời gian, nhưng bà không thể làm lâu dài bất kỳ một công việc nào cả. Mỗi khi uống, bà say xỉn triền miên, trốn trong căn phòng ẩm thấp nhiều ngày liền, không ăn, chỉ uống và hút thuốc liên hồi

trên chiếc ghế đệm hoen ố. Căn nhà của chúng tôi lúc nào cũng thoảng mùi nước tiểu, mùi vỏ lon bia rỗng và khói thuốc lá – thậm chí đến giờ

tôi vẫn còn có thể ngửi thấy.

Mỗi lần tôi bật đèn bếp thì lũ gián ùa ra chạy loạn xạ. Bọn nó hình như

đến từ căn hộ bên cạnh. Hàng xóm của chúng tôi là một ông già bảy mươi tuổi, là cựu binh Thế chiến thứ hai, cô đơn và tốt bụng. Ông ấy dường như sở hữu ba hoặc bốn ngôi nhà có giá trị và không bận tâm mấy đến đám côn trùng này – có thể vì ông đã từng thấy nhiều thứ còn kinh khủng hơn hoặc đơn giản là muốn bầu bạn với chúng. Mỗi khi mẹ tôi lấy dép đập gián, bà thường lẩm nhẩm câu kinh “Hãy yêu người hàng xóm của con”. Dù vậy, khi bà say xỉn, câu nói lại biến thành “Hãy siết cổ người hàng xóm của con”. Hồi nhỏ, tôi cứ nghĩ đó là hai câu kinh khác nhau, kiểu như một sự đối nghịch giữa kinh Cựu ước và Tân ước.

Mẹ tôi là một con chiên ngoan đạo. Thực ra, bà từng là nữ tu khi ở độ tuổi hai mươi, rồi bà hồi tục và làm tiếp viên hàng không, sau đó là thư ký và cuối cùng là làm mẹ khi gần bốn mươi tuổi. Bà cầu nguyện nhiều lần trong ngày. Với chuỗi tràng hạt lủng lẳng, bà cầu nguyện đến nỗi ngón tay cái và ngón giữa của bàn tay phải có vết chai sạn. Vừa lần chuỗi hạt bà vừa lẩm bẩm xin Chúa nhận lấy lời khẩn cầu mà chữa lành cho bà, cứu vớt bà khỏi đau khổ. Nhưng cuối cùng, sự thanh thản mà bà tìm kiếm vẫn không đến.

Nhà tôi thường xuyên bị cúp điện nhiều hơn so với nhà hàng xóm, nhiều đến nỗi tôi không sao đếm hết. Nhưng không vấn đề gì, chúng

tôi chỉ cần câu điện từ nhà hàng xóm để xem tivi. Khi mất điện vào mùa đông, chúng tôi không thể ở nhà nên hằng đêm hai mẹ con tôi ngủ nhờ ở khắp nơi. Ở nhà, mẹ tôi thường chợp mắt vào buổi trưa, còn tôi khi đó sẽ chơi mô hình biệt đội lính Mỹ. Tôi còn nhớ mỗi khi chơi xong, tôi luôn cẩn thận cất từng hình vào thùng một cách bài bản và thứ tự, bởi đây là điều duy nhất tôi có thể kiểm soát trong thế giới hỗn độn của mình. Tôi để

nhân vật chính diện vào một thùng, phản diện vào thùng còn lại và các món vũ khí vào thùng thứ ba. Và cũng nhiều lần tôi cho nhân vật đổi phe từ xấu sang tốt.

Những túi thực phẩm thường xuất hiện trước cửa nhà tôi, bên cạnh cái khoảng trống trên sàn nơi từng lát mấy tấm ván gỗ. Mẹ tôi nói rằng bà đã cầu nguyện thánh thần ban thức ăn cho chúng tôi. Nhưng có khoảng thời gian dài chúng tôi chỉ được ban cho bơ đậu phộng, bánh mì và mấy món bánh kẹo. Năm 7 tuổi, tôi đã ngã xuống từ cái khoảng trống ở cạnh cửa đó. Một tấm ván gỗ sụp xuống dưới sức nặng của tôi và tôi ngã đập mặt xuống đất cách tôi một mét. Mặt tôi giàn giụa máu và nước mắt vì chiếc cằm bị rách sâu. Nỗi hoảng sợ của tôi tăng thêm gấp bội vì mẹ vẫn ngồi bất động khi tôi chạy vào nhà, kêu khóc, khua tay múa chân và không biết phải làm gì. Thế rồi tôi đi bộ một mình đến trạm xá cách nhà 500 mét. Các vết sẹo vẫn còn đến tận hôm nay.

Giáo viên lớp Một nhiều lần gọi tôi là “đứa trẻ tự quản” nhưng khi ấy tôi không biết ý nghĩa của nó. Hầu như ngày nào cũng vậy, tôi đi bộ về nhà sau giờ tan học, mở cửa và thấy mẹ tôi đã thiếp đi trên ghế, điếu thuốc trong gạt tàn cháy đến tận phần đầu lọc.

Nhưng đừng hiểu lầm ý của tôi. Mẹ tôi là một phụ nữ tốt bụng, có tấm lòng lương thiện. Bà quan tâm mọi người và yêu thương tôi rất nhiều.

Tôi cũng yêu mẹ, đến giờ vẫn thế. Tôi luôn nhớ mẹ, đến nỗi thường xuyên gặp bà trong những giấc mơ. Mẹ tôi không phải người xấu, bà chỉ là đánh mất ý nghĩa của cuộc sống, và nỗi mất mát đó sinh ra nỗi bất mãn không cách gì xoa dịu được.

Thuở nhỏ, tôi hiển nhiên nghĩ rằng chúng tôi thiếu hạnh phúc bởi vì thiếu tiền. Giá như tôi có thể kiếm tiền, thật nhiều tiền, thì tôi sẽ được hạnh phúc. Tôi sẽ không có kết cuộc như mẹ. Tôi có thể sở hữu tất những món đồ mang đến niềm vui bất tận cho cuộc sống. Khi

bước sang tuổi 18, tôi không vào đại học mà chọn một công việc không đòi hỏi kinh nghiệm, và dành cả mười năm tiếp theo để leo lên từng nấc thang trong công ty.

Những cuộc họp vào sáng sớm đến các cuộc gọi bán hàng vào đêm muộn và những tuần làm việc 80 giờ, tôi đã làm mọi điều để "thành công".

Đến năm 28 tuổi, tôi có được mọi thứ mà thuở bé mình mơ ước: một mức lương sáu con số, những chiếc xe sang trọng, tủ quần áo thời trang, một ngôi nhà ở ngoại ô với số phòng vệ sinh nhiều hơn số người sống trong nhà. Tôi là giám đốc trẻ nhất trong một công ty có bề dày 140 năm lịch

sử, quản lý 150 cửa hàng bán lẻ trải dài từ Ohio, Kentucky đến Indiana.

Tôi có tất cả các thứ để lấp đầy mọi ngóc ngách của cuộc sống, theo nghĩa tiêu dùng. Nhìn từ xa, bạn có thể nghĩ tôi đang sống trong Giấc mơ Mỹ.

Nhưng sau đó, không biết từ đâu, hai sự kiện buộc tôi phải đặt ra câu hỏi điều gì là trọng tâm của cuộc đời mình: Trong cùng tháng 10 năm 2009, mẹ tôi qua đời và cuộc hôn nhân của tôi kết thúc.

Khi đặt câu hỏi về mọi thứ, tôi nhận ra mình đã quá chú trọng vào cái gọi là thành công, thành tựu, và đặc biệt là tích lũy của cải. Tôi có vẻ đã "sống trong Giấc mơ Mỹ", nhưng đó không phải giấc mơ của tôi. Đó cũng không phải ác mộng, mà đơn giản là nó tầm thường. Thật lạ là phải mất đi tất cả những gì tôi nghĩ là mình muốn thì tôi mới nhận ra có thể mình vốn không thật sự cần đến chúng.

Nghẹt thở

Khi tôi 27 tuổi, mẹ tôi chuyển từ Ohio đến Florida để nghỉ hưu theo chế

độ an sinh xã hội. Sau đó vài tháng, bà phát hiện bị ung thư phổi giai đoạn bốn. Tôi đã đến Florida chăm sóc mẹ trong thời gian chữa trị, chứng kiến mẹ gầy đi từng ngày khi ung thư di căn và trí nhớ của mẹ

giảm sút. Đến cuối năm đó thì mẹ tôi qua đời.

Sau khi mẹ qua đời, tôi đến Floria lần cuối để xử lý đồ đạc mẹ để lại. Tôi đáp chuyến bay từ Dayton, Ohio đến St. Petersburg, Florida, và vừa đến

nơi, tôi phải đối mặt với lượng đồ đạc đủ cho ba căn nhà nhét trong căn hộ một phòng ngủ bé xíu của mẹ.

Mẹ tôi không nghiện tích trữ đồ. Tôi cũng không thấy món đồ gì quá đặc biệt trong nhà của bà. Nhưng ý tôi là, mẹ có quá nhiều đồ đạc trong 65

năm tích lũy. Chưa tới 5% người Mỹ mắc hội chứng ám ảnh tích trữ, nhưng không có nghĩa là 95% còn lại không tiêu thụ quá nhiều. Chúng ta sống và níu lấy một cuộc đời của những ký ức được góp nhặt. Tôi biết mẹ tôi cũng như vậy, và tôi chẳng biết làm gì với số đồ đạc này. Vì thế, tôi đã làm một việc giống như mọi người: gọi dịch vụ chuyển đồ.

Tôi đã đặt chiếc xe tải lớn nhất của hãng có thùng xe dài 7 mét và phải chờ một ngày mới có xe. Trong lúc đợi, tôi nhờ bạn bè của mẹ đến giúp một tay để thu xếp đồ đạc. Nhiều quá nên tôi không thể làm một mình.

Phòng khách trong nhà chất đầy đồ nội thất cỡ lớn, tranh ảnh cũ và vô số khăn trải bàn. Nhà bếp tràn ngập hàng trăm chiếc dĩa, chén, bát và dụng cụ bếp để bừa bãi. Phòng tắm cũng chứa đầy hóa mỹ phẩm đủ để

mở một cửa hàng làm đẹp nho nhỏ. Và có vẻ tủ quần áo của mẹ có thể đủ

dùng cho một khách sạn với hàng chồng khăn tắm, khăn đi biển, khăn trải giường, chăn mền không xếp theo bộ. Còn phòng ngủ mới

đáng nói, tại sao mẹ có đến tận mười bốn chiếc áo choàng mùa đông? Mười bốn chiếc, trong khi bà sống cách biển 800 mét? Chỉ có thể nói rằng mẹ tôi sở hữu quá nhiều đồ đạc.

Và tôi lại tiếp tục làm giống như mọi người: thuê một kho chứa đồ.

Tôi không thể để đồ đạc của mẹ lẫn với đồ của mình. Tôi có ngôi nhà lớn với một tầng hầm rộng chứa đầy đồ. Và kho chứa đồ có thể giúp tôi giữ

lại mọi thứ phòng trường hợp tôi cần đến vào một ngày nào đó ở một tương lai giả định.

Tôi đóng gói tất cả đồ của mẹ. Khi kéo tấm khăn trải giường lên và nhìn xuống gầm, tôi thấy bốn chiếc hộp khổ A4 khá nặng, cũ kỹ, được quấn nhiều lớp băng keo. Trên từng chiếc hộp có đánh số cẩn thận: 1, 2, 3, 4.

Tôi ngắm nghía và tự hỏi bên trong có gì. Tôi nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu.

Mở chiếc hộp ra, tâm trí tôi phấn khích khi thấy các bức vẽ, bài tập về

nhà và phiếu điểm của tôi thời tiểu học – lớp Một đến lớp Bốn. Ban đầu tôi thầm nghĩ: “Tại sao mẹ lại giữ tất cả những giấy tờ vô dụng này?”.

Nhưng rồi ký ức ùa về, và rõ ràng: Mẹ muốn giữ lại một phần *thuộc về*

tôi. Bà đã giữ lại tất cả ký ức trong các chiếc hộp này.

“Nhưng khoan đã” – tôi thốt lên, và nhận ra dường như mẹ đã không mở

mấy chiếc hộp này suốt hai chục năm qua.

Rõ ràng là bà đã không xem lại “những ký ức” này một lần nào cả. Lần đầu tiên, tôi hiểu ra một điều quan trọng: Kỷ niệm không nằm trong đồ

vật, mà nằm trong chính chúng ta.

Đó có lẽ là điều mà triết gia David Hume người Scotland sống ở thế kỷ 18

muốn nói khi ông viết rằng: “Tâm trí con người có khuynh hướng trải

rộng vươn tới những đối tượng bên ngoài, và sau đó kết hợp lại với những ấn tượng bên trong”. Mẹ tôi không cần giữ những chiếc hộp này để níu giữ lại một phần của tôi – tôi không bao giờ ở trong đó. Tôi nhìn quanh ngôi nhà, nhìn vào tất cả đồ đạc của mẹ và hiểu rằng tôi cũng làm điều tương tự như mẹ, nhưng thay vì lưu giữ kỷ niệm về mẹ trong một chiếc hộp dưới gầm giường, tôi cho chúng vào một cái kho lớn có khóa.

Thế là tôi hủy lệnh đặt xe tải và cả kho chứa đồ. Tôi dành mười hai ngày tiếp theo để bán và quyên góp hầu hết đồ đạc. Nói hơi quá nhưng tôi đã nhận ra nhiều bài học quan trọng suốt quãng thời gian này.

Tôi không chỉ nhận ra ký ức của chúng ta không nằm trong đồ vật, mà tôi còn hiểu về giá trị – giá trị thật. Thành thật mà nói, tôi đã ích kỷ muốn giữ lại mọi thứ của mẹ, nhưng các món đồ sẽ không mang lại giá trị thật khi ta vĩnh viễn cất chúng vào chỗ nào đó mà không đem ra sử dụng. Còn nếu đem chúng đi cho, chúng có thể mang thêm giá trị vào cuộc sống của nhiều người. Tôi đã quyên góp hầu hết đồ đạc của mẹ cho bạn bè của bà và các tổ chức từ thiện ở địa phương, mong họ có thể giúp tìm một ngôi nhà mới cho các món đồ, bởi những thứ bỏ đi này có thể là những gì mà người khác thật sự cần. Tôi cũng trao số tiền bán đồ cho hai tổ chức từ thiện đã từng hỗ trợ mẹ trong quá trình điều trị ung thư. Đến sau cùng, tôi nhận ra mình có thể đóng góp nhiều hơn nếu tôi sẵn sàng cho đi.

Khi trở về Ohio, tôi chỉ giữ lại một ít kỷ vật của mẹ: một bức tranh cũ, vài tấm hình và một chiếc khăn bàn nhỏ. Điều này làm tôi hiểu rằng khi sở

hữu vài món kỷ vật, chúng ta thực sự có thể vui và ấm lòng với chúng.

Tôi nhận được nhiều giá trị hơn từ số đồ vật ít ỏi so với chuyện phải chăm sóc hàng chục, hàng trăm món đồ vô giá trị.

Bài học cuối cùng là một điều khá thực tế. Mặc dù đúng là ký ức của chúng ta không nằm trong đồ vật, nhưng thật ra thỉnh thoảng đồ vật có thể khơi gợi lại kỷ niệm trong ta. Vì thế trước khi rời khỏi Floria, tôi chụp rất nhiều bức ảnh đồ đạc của mẹ, và quay về Ohio với những bức ảnh mà mẹ đã giữ lại, sau đó tôi quét chúng và lưu dưới dạng kỹ thuật số. Những bức ảnh khiến tôi dễ dàng buông bỏ hơn bởi tôi biết mình đã không bỏ

sót một mảnh ký ức nào.

Sau cùng, tôi phải buông bỏ những gánh nặng trên vai để có thể tiếp tục bước đi.

Một kẻ nghiện tích trữ có tổ chức

Khi trở về nhà từ Florida, tôi bắt đầu sắp xếp lại cuộc sống. Tôi đang có một "cuộc sống ngăn nắp" nhưng hóa ra tôi chỉ là một kẻ nghiện tích trữ

có tổ chức. Nghiện tích trữ, về lý thuyết, là một biểu hiện của chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD). Là một người được chẩn đoán mắc OCD, tôi đã tích trữ. Nhưng không giống những người chúng ta thấy trên tivi với hàng đống đồ đạc bày trên sàn nhà, tôi đã giấu rác của mình một cách có trật tự.

Tầng hầm nhà tôi giống như nơi quảng cáo cho cửa hàng chuyên bán hộp trữ đồ Container Store vậy: Hàng dãy thùng nhựa xếp chồng lên nhau và dán nhãn đầy đủ, những chiếc áo phông và áo polo, vợt tennis và găng tay bóng chày, những chiếc lều và đồ dùng cắm trại chưa bao giờ

dùng đến, và còn gì khác thì tôi cũng không rõ. Phòng giải trí của tôi là một cửa hàng điện tử thu nhỏ: Các bộ phim và album nhạc được sắp xếp theo thứ tự bảng chữ cái, treo gọn gàng trên tường bên cạnh chiếc tivi màn hình lớn với hệ thống âm thanh nổi mà chỉ cần vặn một nửa công suất là vi phạm quy định về tiếng ồn của thành phố. Phòng làm việc tại nhà của tôi được thiết kế như thư viện: Các kệ sách từ sàn đến trần nhà có gần 2.000 cuốn, hầu hết là tôi chưa đọc đến. Và phòng để quần áo của tôi như y một cảnh trong bộ phim *American Psycho (Kẻ sát nhân cuồng tín)*: 70 chiếc áo hiệu Brooks Brothers, một tá bộ vest và ít nhất 50 chiếc cà vạt hàng hiệu, 10 đôi giày da, 100 chiếc áo phông khác nhau, 20 cái quần jean giống nhau; và nhiều vớ, đồ lót cùng phụ kiện đủ để tôi thay đổi mỗi ngày trong

một tháng. Tất cả đều được gấp gọn hoặc treo lên giá cách đều nhau tăm tắp. Tôi tích trữ nhiều hơn, nhưng chưa bao giờ thấy đủ. Và dù tôi có sắp xếp, chỉnh sửa và dọn dẹp bao nhiêu thì sự hỗn loạn vẫn luôn rình rập bên dưới vẻ ngăn nắp đó.

Chắc chắn mọi thứ đã trông rất ổn, nhưng chỉ là bề nổi. Cuộc sống của tôi là một mớ hỗn độn có tổ chức. Ngộp thở trong gánh nặng tích trữ, tôi biết mình cần phải thay đổi. Tôi muốn đơn giản hóa cuộc sống của mình, và định nghĩa về sự tối giản bắt đầu từ đây.

Làm thế nào để cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn khi sở hữu ít đồ đạc hơn?

Tôi đặt câu hỏi này vì cần xác định mục đích của việc đơn giản hóa cuộc sống. Không chỉ là cách làm, mà quan trọng hơn là vì sao phải làm. Nếu tôi đơn giản hóa cuộc sống, tôi sẽ có thời gian cho sức khỏe, các mối quan hệ, tài chính, sáng tạo và có thể đóng góp nhiều hơn theo một cách ý nghĩa. Bạn thấy đó, tôi có thể hiểu lợi ích của việc đơn giản hóa trước khi dọn dẹp tủ quần áo của mình.

Vì vậy, đã đến lúc tôi thực sự thanh lọc, bắt đầu từ những việc nhỏ. Tôi tự hỏi bản thân rằng: *Nếu trong một tháng, mỗi ngày mình bỏ bớt một món đồ – chỉ một món thôi – thì chuyện gì sẽ xảy ra?*

Để tôi kể với bạn: Trong 30 ngày đầu tiên, tôi đã loại bỏ hơn 30 món đồ.

Khám phá xem mình có thể bỏ cái gì thực sự là một thử thách. Tôi lục tung các phòng, tủ quần áo, hành lang, văn phòng, xe hơi để soạn đồ và bỏ đi, chỉ giữ lại những gì mang thêm giá trị vào cuộc sống. Suy ngẫm về

từng món đồ trong nhà – cây gậy bóng chày từ hồi nhỏ, bộ đồ chơi xếp hình bị thiếu vài mảnh, máy làm bánh kẹp – tôi hỏi: “Liệu thứ này có mang thêm giá trị vào cuộc sống của mình không?”. Càng hỏi, tôi càng có thêm động lực và chuyện thanh lọc đồ đạc càng dễ dàng. Chẳng những thế, tôi cũng cảm thấy tự do, hạnh phúc và nhẹ nhàng hơn – và lại muốn vứt bỏ nhiều hơn nữa. Từ vài chiếc áo thành nửa tủ đồ, vài đĩa DVD thành cả chồng đĩa lớn, vài món đồ trang trí thành các ngăn tủ toàn



đồ bỏ đi. Một chu kỳ thật đẹp, khiến tôi đã làm và muốn làm nhiều hơn nữa.

Suốt tám tháng từ khi mẹ mất, và vô số lần đến thăm các tổ chức từ thiện địa phương, tôi đã cân nhắc loại bỏ hơn 90% đồ đạc. Sự hỗn loạn đã trở

thành tĩnh lặng. Nếu bạn đến nhà tôi bây giờ, sau hơn một thập kỷ sống tối giản, bạn sẽ không nói tôi là "người sống tối giản", mà bạn có thể nói rằng tôi sống "ngăn nắp" và bạn sẽ hỏi làm cách nào tôi và gia đình sắp xếp đồ đạc trật tự như vậy. Gia đình tôi không còn sở hữu quá nhiều đồ

nữa, nhưng mọi thứ chúng tôi có đều mang đến giá trị thực sự. Đồ dùng nhà bếp, quần áo, xe hơi, đồ nội thất, tất cả đều có chức năng riêng. Là một người theo chủ nghĩa tối giản, mọi món đồ tôi có đều phục vụ một mục đích hoặc mang đến niềm vui cho tôi. Những thứ khác chẳng còn quan trọng.

Khi dẹp gọn mớ lộn xộn, tôi đặt ra cho mình câu hỏi sâu sắc hơn: *Từ khi nào mà tôi đã áp cho của cải vật chất nhiều ý nghĩa như vậy? Điều gì là quan*

trọng trong cuộc sống của tôi? Tại sao tôi bất mãn? Con người mà tôi muốn trở thành là ai? Tôi định nghĩa thế nào là thành công?

Đây là những câu hỏi hóc búa khó trả lời, nhưng chúng chắc chắn quan trọng hơn nhiều so với việc bỏ bớt đồ đạc. Nếu tôi không trả lời

những câu hỏi này cẩn thận, kỹ lưỡng, thì số quần áo vừa thanh lọc có thể tiếp tục tăng trở lại trong tương lai không xa.

Khi buông bỏ, và khi bắt đầu đối diện với các câu hỏi lớn trong đời, cuộc sống của tôi đơn giản hơn. Chẳng bao lâu, đồng nghiệp của tôi cũng nhận thấy có gì đó khác biệt:

“Hình như anh ít căng thẳng hơn”. “Anh có vẻ bình tĩnh hơn”.

“Chuyện gì đang xảy ra với anh? Anh có vẻ dễ chịu hơn trước”.

Đến bạn thân của tôi, Ryan Nicodemus, còn hỏi “Sao trông anh hạnh phúc quá vậy?”.

Tôi đã nói với anh ấy về khái niệm chủ nghĩa tối giản.

“Chủ nghĩa tối giản là gì?”, anh hỏi.

“Chủ nghĩa tối giản là thứ giúp chúng ta vượt qua nhiều thứ”, tôi trả lời.

“Và anh biết không Ryan, tôi nghĩ chủ nghĩa tối giản cũng có thể phù hợp với anh, bởi vì... vì anh cũng có nhiều vấn đề”.

Cội nguồn của một giấc mơ



Ryan chào đời trong một gia đình không bình thường. Với một tuổi thơ

không hạnh phúc nên câu chuyện của anh cũng khá quen. Cha mẹ ly

hôn từ khi anh lên 7. Ryan sống với mẹ và sau đó còn có cha dượng. Anh thường xuyên chứng kiến việc dùng ma túy, uống rượu, lạm dụng, và dĩ

nhiên có cả chuyện rắc rối về tiền bạc.

Mặc dù mẹ anh sống nhờ tiền trợ cấp của chính phủ, nhưng bà luôn bất mãn về chuyện tiền nong. Tiền cũng là vấn đề với cha của Ryan. Ông có một cửa hàng nhỏ chuyên sơn sửa nhà cửa nhưng vẫn phải vật lộn với cuộc mưu sinh hằng ngày, không có tiền tiết kiệm và cũng không có kế

hoạch nào cho tương lai.

Thuở niên thiếu, Ryan dành hầu hết thời gian nghỉ hè để làm việc trong cửa hàng của cha, sơn và thi công giấy dán tường ở những ngôi nhà xa hoa đến khó tin: Nhà để xe rộng cả trăm mét vuông, bể bơi trong nhà, sân chơi bolwing riêng. Tuy các dinh thự lộng lẫy này không phải là niềm khao khát của Ryan nhưng chúng thực sự gây ấn tượng sâu đậm trong anh.

Vào một ngày hè, hai cha con Ryan có hợp đồng thi công giấy dán tường cho một ngôi nhà ngoại ô tại Cincinnati, Ohio. Tuy không đáng giá triệu đô, nhưng ngôi nhà này trông vô cùng đáng yêu. Khi Ryan gặp chủ nhà, anh cảm nhận cặp vợ chồng họ rất hạnh phúc. Các bức tường được trang trí bằng ảnh của gia đình và bạn bè đang tươi cười dường như càng khẳng định thêm cuộc sống hạnh phúc. Trong nhà có đủ tivi, lò sưởi, bàn ghế, đồ nội thất. Vừa làm việc, Ryan vừa hình dung mình sống ở đây. Anh tưởng tượng bản thân sẽ hạnh phúc đến mức nào khi sở hữu một ngôi nhà với tất cả vật dụng như thế.

Ryan hỏi cha phải kiếm bao nhiêu tiền để mua được một ngôi nhà như

vậy. Cha anh trả lời: “Con trai, nếu con kiếm được 50.000 đô-la một năm, con có thể mua căn nhà giống thế này”. (Lưu ý bạn rằng đây là những năm 1990 và số tiền 50.000 đô-la còn nhiều hơn toàn bộ thu nhập của cả cha và mẹ Ryan kiếm được trong một năm). Thế là con số

50.000 đô-la trở thành tiêu chuẩn của anh.

Mục tiêu dần thay đổi

Năm cuối trung học, Ryan và tôi thường ăn trưa với nhau và tâm sự về kế

hoạch sau khi tốt nghiệp.

"Tớ chẳng biết phải làm gì, nhưng nếu có cách để kiếm được 50.000 đô-la một năm, tớ sẽ hạnh phúc", Ryan nói.



Tôi chẳng có gì để phản đối, bởi cả hai chúng tôi đều theo đuổi mục tiêu như vậy. Một tháng sau khi tốt nghiệp trung học, năm 1999, tôi làm đại diện bán hàng cho một công ty viễn thông tại địa phương. Vài năm sau, tôi lên chức quản lý cửa hàng và mời Ryan – lúc đó vẫn còn làm cho cửa hàng của cha – gia nhập nhóm của tôi. Tôi tiết lộ cho anh biết số tiền hoa hồng và anh ấy lập tức nhận việc.

Trong vòng vài tháng, Ryan trở thành nhân viên bán hàng giỏi nhất trong nhóm, và nhanh chóng kiếm được khoản tiền 50.000 đô-la kỳ

diệu. Nhưng có gì đó chưa đúng, bởi anh vẫn không thấy hạnh phúc. Rà soát lại vấn đề, anh nhận ra mình quên tính đến lạm phát. Có thể 65.000

đô-la mới là hạnh phúc, hay là 90.000 đô-la, hoặc một trăm ngàn đô-la.

Cũng có thể sở hữu nhiều đồ đạc mới là hạnh phúc. Bất kể đó là gì, Ryan biết rằng anh phải có nó thì mới cảm thấy được tự do. Càng

kiếm được nhiều tiền, anh càng tiêu xài nhiều hơn – tất cả chỉ để mưu cầu hạnh phúc. Nhưng với mỗi tờ hóa đơn mang Giấc mơ Mỹ đến gần hơn, anh lại càng đi xa khỏi sự tự do.

Vào năm 2008, tức chưa đầy mười năm từ khi tốt nghiệp phổ thông, Ryan đã có mọi thứ mà anh "phải" có: một chức danh ấn tượng tại một tập đoàn lớn, sự nghiệp thành công với mức lương sáu con số và quản lý hàng trăm nhân viên. Cứ vài năm Ryan lại mua một chiếc xe hơi mới, anh còn có ngôi nhà ba phòng ngủ, ba phòng tắm và hai phòng khách (một cho anh, một cho con mèo anh nuôi). Mọi người đều nói Ryan "đã thành công".

Đúng là anh ấy có mọi thứ mang nghĩa là thành công, nhưng anh cũng có nhiều vấn đề chẳng thể nhìn thấy từ bên ngoài. Mặc dù kiếm được rất nhiều tiền, anh ấy cũng mắc nợ chồng chất. Việc theo đuổi hạnh phúc theo cách ấy khiến Ryan phải trả giá đắt hơn – cuộc sống đầy căng thẳng, lo lắng và bất mãn. Trông thì thành công, nhưng Ryan vẫn cảm thấy đau khổ và không biết điều gì là quan trọng trong cuộc đời mình.

Một điều rõ ràng là, cuộc đời anh có một khoảng trống. Và giống như

nhiều người, Ryan đã cố gắng lấp đầy nó bằng đồ đạc, rất nhiều đồ đạc.

Anh mua xe hơi, đồ điện tử, quần áo, đồ trang trí nội thất. Khi không có đủ tiền mặt, anh sử dụng thẻ tín dụng để chi trả cho các bữa ăn xa xỉ, đồ

uống đắt tiền và những kỳ nghỉ sang trọng. Ryan mượn tiền để mua những thứ mà anh không cần và theo đuổi một lối sống mà anh không đủ sức đáp ứng.

Anh nghĩ lẽ ra cuối cùng mình cũng tìm thấy hạnh phúc. Nó phải ở đâu đó quanh đây chứ? Nhưng đồ đạc không thể lấp đầy khoảng trống – mà

càng khoét sâu hơn. Bởi vì không biết điều gì là quan trọng nên Ryan tiếp tục rót đầy cuộc sống với đồ đạc, mắc nợ nhiều hơn và làm việc cật lực để

mua những thứ không làm anh thấy hạnh phúc, vui vẻ hay tự do là

mấy.

Chuyện cứ kéo dài trong nhiều năm, như một vòng luẩn quẩn.

Cú trượt dài

Gần ba mươi tuổi, cuộc sống của Ryan ngỡ như hoàn hảo khi nhìn từ bên ngoài. Nhưng bên trong là sự hỗn độn. Dần dần, rượu trở thành một phần không thể thiếu đối với anh. Chưa hết giờ làm mà Ryan đã nghĩ đến việc sẽ rủ ai đi uống rượu trong khung giờ ưu đãi của quán. Chẳng bao lâu sau, anh bắt đầu uống rượu mỗi đêm – nửa thùng bia, hơn chục ly rượu, và đôi khi còn nhiều hơn.

Ryan thường lái xe về nhà trong tình trạng say mèm (và đó sẽ là một đêm tốt lành nếu anh không đánh mất ví và điện thoại). Anh cũng thường xuyên gặp tai nạn và ít nhất ba lần làm hỏng xe hơi. Sự thật là mỗi chiếc xe mới mua đều hư hỏng chỉ trong vòng vài tháng. Tuy nhiên, anh chưa bao giờ phạm tội trong lúc say khướt, và may mắn là cũng không gây ảnh hưởng đến ai khác trừ bản thân anh.

Anh nhớ có một lần uống quá chén đến mức nôn mửa khắp nơi, làm hỏng tấm thảm trong phòng khách nhà người đồng nghiệp, ói lên chiếc bánh sinh nhật của một người bạn, lên chiếc áo khoác da trị giá 1.000 đô-la, và lên cả danh tiếng của chính mình. Tất cả chỉ trong một đêm. Chuyện

giống như trong một cảnh phim truyền hình dở tệ, có điều đây là đời thực. Cuộc sống của Ryan luôn mất kiểm soát mỗi lần anh nốc cạn ly.

Không chỉ là rượu, cú trượt dài của Ryan còn do thuốc. Sau một đêm say xỉn, Ryan tỉnh dậy với một ngón tay cái bị gãy. Anh nghĩ chẳng sao, nhưng mọi việc trở nên tệ hơn. Bác sĩ đã kê cho anh đơn thuốc giảm đau.

Thế là trong vòng vài tháng, Ryan nghiện thuốc. Khi không được bác sĩ

cho thuốc nữa, anh đã lén mua thuốc bất hợp pháp: Percocet, Vicodin, Oxycontin – bất cứ loại thuốc giảm đau nào có chất gây nghiện. Ngón tay bị gãy cùng cảm giác tuyệt vọng đã nhanh chóng biến thành thói quen uống 20, đôi khi đến 40 viên thuốc giảm đau một ngày. Mỗi tháng, anh tốn đến 5.000 đô- la cho rượu và thuốc để xoa dịu cơn đau – đau vì phải chịu đựng cuộc sống mà bản thân đã tạo ra.

Uống nhiều thuốc dẫn đến quá liều. Chìm sâu trong tuyệt vọng – mối

quan hệ, công việc, nhà cửa, xe cộ, nợ nần, đồ đạc, toàn bộ cuộc sống đều tệ hại – Ryan đã uống hết cả lọ thuốc. Không phải anh muốn tự tử, chỉ là muốn mọi thứ dừng lại. Mặc dù sống sót qua tai nạn này nhưng anh phải dưỡng bệnh trong viện tâm thần một tuần, tỉnh táo dưới ánh đèn huỳnh quang ngột ngạt trong bệnh viện. Lần nhập viện này làm Ryan nợ một khoản tiền viện phí không thể trả nổi, thế là anh sớm quay về với rượu và thuốc, tiếp tục cố gắng che đậy cuộc sống của bản thân.

Và dĩ nhiên, Ryan đang làm tổn hại các mối quan hệ vì hành vi của mình, nhưng thời điểm đó anh không nhận ra như vậy mà chỉ đóng vai một nạn

nhân. Sau khi ly hôn, anh lừa dối hầu như tất cả những người bạn gái.

Anh nói dối như một thói quen – với mọi người, về mọi thứ. Vì muốn che giấu bí mật, anh trốn khỏi các mối quan hệ thân thiết bởi anh xấu hổ về

con người mà mình đã trở thành. Thay vì dành thời gian với gia đình và bạn bè, anh ăn chơi với người khác chỉ vì họ chơi chung một loại thuốc nghiện.

Mẹ anh sống gần nhà anh nhưng anh hiếm khi gặp bà, viện lý do là công việc bận rộn – điều này cũng đúng phần nào nên mẹ anh cũng hiểu.

Nhưng thực ra, lý do là vì Ryan quá bận rộn với thuốc, rượu bia và cuộc sống giả dối mà anh đã tạo ra.

Bề ngoài trông rất ổn, nhưng bên trong vụn vỡ. Dù có một ngôi nhà rộng rãi, những chiếc xe mới và các món đồ "đúng chất", Ryan vẫn không thấy ý nghĩa từ chúng. Cuộc sống của anh thiếu mục đích và đam mê, giá trị

và định hướng, sự mãn nguyện và tình yêu. Anh suy sụp – ban đầu là từng chút, rồi nhanh hơn – đến mức không còn nhận ra bản thân mình nữa. Chàng thanh niên từng hình dung về cuộc sống hạnh phúc với 50.000 đô-la không phải là người đàn ông mà anh thấy trong gương vào mỗi sáng.

Ryan tiếp tục làm việc 60, 70, đôi khi 80 giờ một tuần, bỏ mặc những khía cạnh quan trọng của cuộc sống. Anh hầu như không nghĩ về sức khỏe, các mối quan hệ hay sự sáng tạo của mình. Và tệ nhất là

anh cảm thấy trì trệ: không phát triển và không đóng góp được gì hơn.

Vào một ngày Thứ Hai tại văn phòng, Ryan và tôi gặp nhau tại hành lang sau một cuộc họp tiếp thị chẳng mấy hứng thú. Tôi hỏi đam mê của anh là gì. Vẫn còn chếnh choáng sau cơn say đêm qua, anh sững sờ nhìn tôi:

"Tôi chẳng biết nữa!". Anh ấy không chỉ sống bằng tiền lương, mà sống *vì tiền lương*. Sống vì vật chất, sống cho một công việc mà anh không hứng thú, sống vì thuốc, rượu và những thói quen xấu, Ryan không thực sự

đang sống. Anh tuyệt vọng và trở thành một lớp vỏ cứng che đi tiềm năng của bản thân.

Một bữa tiệc khác lạ

Theo nghĩa nào đó, cuộc sống của Ryan chẳng khác gì một trung tâm thương mại bỏ hoang. Nhiều năm tiêu thụ quá mức, nhiều năm chạy theo những thú vui phù phiếm và gác những mối quan hệ sang một bên, càng nắm giữ nhiều càng khiến anh thấy trống rỗng. Mọi người đi hết, mọi thứ ý nghĩa cũng mất hết, chỉ còn một sự trống tuếch.

Khi gần ba mươi tuổi, Ryan nhận thấy có gì khác ở người bạn thân nhất của anh trong 20 năm qua: là tôi. Anh nói sau nhiều năm mới thấy tôi dường như đang hạnh phúc, nhưng anh không hiểu vì sao. Chúng tôi đã là đồng nghiệp từ những năm 20 tuổi, cả hai đều thăng tiến qua từng cấp bậc, và tôi cũng từng khổ sở như anh ấy. Hơn nữa, tôi còn trải qua hai cột mốc khó khăn trong đời – mẹ mất và hôn nhân tan vỡ. Xét cho cùng, tôi hoàn toàn không có cơ may nào để trở nên hạnh phúc hơn anh ấy.

Ryan mời tôi ăn trưa. Khi cả hai dùng bữa, anh hỏi: “Thế sao trông anh hạnh phúc quá vậy?”.

Tôi dành 20 phút để nói về hành trình hướng đến chủ nghĩa tối giản của mình. Tôi giải thích cách tôi đơn giản hóa cuộc sống trong vài tháng, loại bỏ những thứ tạp nham để dọn chỗ cho điều thực sự quan trọng.

Như một người cố gắng giải quyết sai lầm, Ryan quyết định trở thành người theo chủ nghĩa tối giản ngay lúc đó. Anh nhìn tôi và hào hứng tuyên bố: “Được rồi, tôi tham gia!”. Anh khựng lại một lúc khi thấy nét bối rối trên mặt tôi: “Sao hả?”.

“Tôi sẽ trở thành một người theo chủ nghĩa tối giản!”, anh quả quyết.

“Ừa, được thôi”, tôi nói.

“Bây giờ tôi làm gì?”, anh hỏi.

Tôi không cố gắng thay đổi anh – hay ai khác – để trở thành người theo chủ nghĩa tối giản, vì thế tôi không biết phải làm gì. Tôi kể với anh về tám tháng cắt giảm đồ đạc, nhưng như vậy là quá lâu với Ryan. Anh ấy muốn kết quả nhanh hơn.

Một tháng sau, tôi nảy ra một ý tưởng kỳ lạ: "Chúng ta phải đối mặt với tất cả đồ đạc của mình là khi nào?".

"Khi nào?", anh hỏi lại.

"Khi anh chuyển nhà", tôi trả lời, vì tôi cũng vừa chuyển nhà chưa đầy một năm. "Vậy, nếu chúng ta giả vờ anh sắp chuyển nhà thì sao?".

Và chúng tôi đã làm như vậy. Chúng tôi quyết định đóng gói tất cả đồ

đạc của Ryan như thể anh đang chuyển nhà, và anh chỉ lấy ra những món đồ thực sự cần thiết trong vòng ba tuần tiếp theo. Chúng tôi gọi đây là tiệc dọn nhà (bởi vì nếu có thêm chữ "tiệc" vào thì Ryan sẽ hào hứng).

Vào ngày Chủ Nhật, tôi lái xe đến nhà Ryan và giúp anh ấy đóng gói mọi thứ: quần áo, đồ dùng nhà bếp, khăn tắm, đồ điện tử, những bức tranh, tác phẩm nghệ thuật, đồ vệ sinh cá nhân. Chúng tôi thậm chí phủ tấm trải giường lên các đồ nội thất không dùng đến. Sau chín tiếng – và ăn vài cái bánh pizza – mọi thứ đã đóng gói xong, và căn nhà của anh nồng lên mùi hộp giấy các-tông. Chúng tôi ngồi trong căn phòng khách thứ

hai của nhà anh, mệt rã người, nhìn chằm chằm vào các thùng đồ xếp chồng lên nhau cao đến ba mét.

Mọi thứ Ryan sở hữu – mọi thứ mà anh đã làm việc để có trong hơn 10

năm qua – đều nằm trong căn phòng này. Những chiếc thùng chồng chất lên nhau. Mỗi thùng đều dán nhãn để anh biết chỗ lấy đồ nếu cần: *đồ linh tinh, phòng khách 1, đồ dùng nhà bếp, tủ quần áo phòng ngủ, đồ linh tinh 7*, và nhiều nữa.

Anh chỉ lấy ra những món đồ cần thiết trong vòng 21 ngày: một bàn chải đánh răng, tấm trải giường, quần áo để đi làm, đồ nội thất thực sự cần dùng, nồi và chảo, chỉ những thứ làm tăng giá trị cho cuộc sống. Sau ba

tuần, 80% đồ đạc của anh vẫn yên vị trong thùng và chẳng cần đến.

Khi nhìn lại những chiếc thùng, anh cũng không nhớ trong đó có gì. Tất cả

mọi thứ lẽ ra mang đến hạnh phúc cho anh lại không làm đúng việc của nó. Đó là lúc anh quyết định buông bỏ – bán đi hoặc quyên góp mọi thứ

có trong mớ thùng các- tông kia.

Vào cuối "bữa tiệc" kéo dài nhiều tuần, Ryan chia sẻ lần đầu tiên anh cảm thấy tự do kể từ khi trưởng thành – tự do khi mọi thứ được giải quyết để

nhường chỗ cho những điều đáng ở lại. Khi thanh lọc những món đồ

không làm cuộc sống ta thay đổi, ta sẽ tạo ra không gian cho những đổi thay sẽ xảy ra trong vài tuần và vài tháng sau đó.

Khi Ryan thay đổi cuộc sống – dọn sạch tàn dư, ưu tiên những điều mới mẻ và tiếp thêm sức mạnh cho thói quen mới – nói một cách ẩn dụ là anh ấy cải tạo trung tâm mua sắm bị bỏ hoang thành không gian cộng đồng, khôi phục cuộc sống của mình về thuở ban đầu. Những tháng tiếp theo, cuộc sống tuy có khó khăn nhưng ý nghĩa hơn. Lần đầu tiên sau một thời gian dài, Ryan bắt đầu biết nghĩ đến người khác. Anh hướng đến cộng đồng, mà không phải chủ nghĩa tiêu dùng: cho đi, không nhận lại, vì con người, không phải vì đồ vật. Điều này xảy ra khi sự thèm khát mất đi, chủ

nghĩa duy ngã cũng dần tan biến, để giúp ích cho người xung quanh. Dù điều này không nằm trong kết quả dự tính ban đầu, nhưng Ryan dần hiểu rằng anh ấy không phải là trung tâm của vũ trụ.

Những người tối giản



Một tháng sau khi loại bỏ đồ đạc, toàn bộ quan điểm sống của Ryan cũng biến chuyển. Anh nhận ra nhiều người có thể tìm thấy giá trị trong niềm hân hoan vừa có được, và mong có một cách hiệu quả để chia sẻ câu chuyện. Anh ấy biết tôi vốn đam mê viết lách, vì thế năm 2010, chúng tôi đã lập một trang blog, đặt tên là *TheMinimalists.com.*

Sau khi ra mắt trang blog vào ngày 14 tháng 12 năm 2010, một điều đáng chú ý đã xảy ra: 52 người ghé thăm trang web của chúng tôi trong tháng đầu tiên! Nghe có vẻ không ấn tượng, nhưng chúng tôi rất phấn khích bởi vì ít nhất vài chục người đã tìm thấy giá trị trong thông điệp của chúng tôi về lối sống tối giản.

Chẳng mấy chốc, 52 người đọc tăng thành 500, 500 thành 5.000; và hiện tại chúng tôi có một đặc ân để chia sẻ thông điệp của chủ nghĩa tối giản đến hàng triệu người mỗi năm. Rõ ràng khi bạn mang thêm giá trị vào cuộc sống của người khác, họ sẽ sẵn lòng lan tỏa câu chuyện của bạn đến bạn bè và gia đình họ. Việc tăng thêm giá trị sống là bản năng gốc của con người.

Giờ đây, sau mười năm đơn giản hóa cuộc sống, chúng tôi được gọi chung là The Minimalists – Những người tối giản. Chúng tôi giúp hơn 20

triệu người sống một cuộc sống ý nghĩa với ít đồ đạc hơn – tất cả là

vì họ

đã tìm thấy giá trị trong một thông điệp đơn giản: Phải buông bỏ để có chỗ cho những điều quan trọng.

Chủ nghĩa tối giản là gì?

Chủ nghĩa tối giản bắt đầu với đồ đạc, nhưng đó chỉ là bước khởi đầu.

Thoạt nhìn, chắc chắn chúng ta nghĩ rằng chủ nghĩa tối giản chính là loại bỏ tài sản vật chất: dọn dẹp, phân loại, vứt đi, buông bỏ. Nếu đúng vậy thì mọi người có thể thuê một chiếc thùng rác và ném tất cả đồ đạc vào, sau đó tận hưởng niềm hạnh phúc mãi mãi. Và dĩ nhiên, bạn có thể vứt hết mọi thứ mà vẫn cảm thấy khổ sở; hoặc cũng có thể, bạn trở về trong một ngôi nhà trống trơn và cảm thấy tồi tệ vì đã vứt đi những món đồ

làm mình vui vẻ.

Bỏ đi những thứ thừa thãi là phần quan trọng của quy trình – nhưng đó mới là một phần. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến đồ đạc, chúng ta đang bỏ lỡ những điều lớn lao hơn. Thoát khỏi mớ lộn xộn không phải kết quả

cuối cùng mà chỉ là bước đầu tiên. Đúng là bạn sẽ nhẹ nhõm hơn, nhưng bạn không thể cảm thấy mãn nguyện lâu dài bằng cách cứ ném đi tất cả

đồ đạc.

Bởi vấn đề không nằm ở chủ nghĩa tiêu dùng, mà là cách tiêu dùng không suy nghĩ. Chúng ta có thể thay đổi bằng cách cân nhắc hơn cho từng

quyết định. Ai cũng cần đồ đạc, điều quan trọng là sở hữu lượng đồ đạc phù hợp – những thứ đúng đắn – và bỏ đi phần còn lại. Đó là lúc chủ

nghĩa tối giản bước vào cuộc sống của bạn.

Những người sống tối giản không tập trung vào việc sở hữu ít đi mà hướng đến việc có thêm nhiều hơn: nhiều thời gian, nhiều đam mê, nhiều sáng tạo, nhiều trải nghiệm, nhiều cống hiến, nhiều mãn nguyện và nhiều tự do. Dọn dẹp những lộn xộn sẽ giúp tạo thêm

nhiều giá trị vô hình khiến cho cuộc đời trở nên đáng sống.

Đôi khi mọi người cũng né tránh chủ nghĩa tối giản vì bản thân khái niệm này nghe có vẻ cực đoan và có tính chống đối. Nhiều người không muốn đơn giản hóa cuộc sống vì họ không muốn gắn cái mác "người theo chủ

nghĩa tối giản".

Nếu chủ nghĩa tối giản nghe có vẻ khắc khổ, bạn có thể chọn một cách gọi khác cho mình để diễn tả sự đơn giản hóa cuộc sống, ví dụ: chủ nghĩa sống có chủ đích, chủ nghĩa vừa đủ, chủ nghĩa chọn lọc, chủ nghĩa thiết yếu, chủ nghĩa thực tế,... Tên gọi không quan trọng mà quan trọng là chủ

nghĩa tối giản giúp chúng ta vượt trở ngại để hướng đến những điều quan trọng hơn – và không chỉ gói gọn ý nghĩa trong đồ đạc.

Vậy những gì được xem là "quan trọng"? Đó là điều mà quyển sách này hy vọng khám phá ra.

Quyển sách này không đơn thuần là lời hướng dẫn làm thông thoáng ngôi nhà – bởi ngoài kia đã có rất nhiều gợi ý rồi. Mục đích của chúng tôi là muốn giúp bạn dễ dàng vượt qua bước đầu tiên trong việc loại bỏ đồ

đạc để đi đến giai đoạn khó khăn kế tiếp: Học cách sống một cuộc đời có chủ đích và ý nghĩa.

Yêu con người, dùng đồ đạc

Câu nói này lấy cảm hứng từ hai sự kiện mà chúng tôi không nhớ rõ thời gian chính xác. Khoảng năm 1925, Cố Tổng Giám mục Fulton J. Sheen là người đầu tiên nói rằng: "Bạn phải nhớ yêu thương mọi người và sử dụng vật chất, hơn là yêu vật chất và lợi dụng người ta". Tôi đã bắt gặp câu nói này suốt thời thơ ấu mỗi lần đi qua phòng ngủ của mẹ, nó được đóng khung và treo lên đầu giường của bà. Gần một thế kỷ sau, siêu sao nhạc pop Aubrey Drake Graham đã lặp lại câu nói này trong lời hát: "Tôi ước bạn sẽ học cách yêu con người và sử dụng đồ vật, chứ không phải làm điều ngược lại". Chúng tôi đã lấy lại ý này để tạo ra khẩu hiệu của chúng tôi *: Yêu con người và dùng vật chất vì điều ngược lại sẽ không bao giờ đúng (Love people and use things because the opposite never works)*. Câu nói này là lời chào tạm biệt

trong mỗi tập podcast của chúng tôi. Khi Ryan và tôi nói câu này để kết thúc các chương trình trực tiếp, khán giả thường đồng thanh lặp lại. Một số người còn dũng cảm xăm khẩu hiệu này trên cơ thể

để nhắc nhở bản thân mỗi ngày.



Bản thân chủ nghĩa tối giản không phải một ý tưởng mới mẻ mà nó đã có từ thời của chủ nghĩa khắc kỷ và tồn tại trong các tôn giáo lớn từ rất lâu. Nhưng nó mới ở chỗ: Chưa bao giờ con người bị chủ nghĩa vật chất cám dỗ như ngày nay, và chưa bao giờ người ta lại sẵn sàng từ bỏ những điều mà họ yêu thương chỉ để mua hàng đống đồ đạc vô nghĩa như hiện tại.

Với quyển sách này, chúng tôi sẽ lý giải cặn kẽ các giải pháp đã được chứng thực về chủ nghĩa tối giản. Chúng tôi không có ý đẩy bạn rời xa thế giới hiện đại, mà chúng tôi hướng dẫn cho bạn cách sống tốt hơn trong thế giới này.

Làm thế nào để chúng ta sống tự tin mà không cần đến những món đồ

đạc vật chất mà ta từng thuyết phục bản thân rằng chúng cần thiết? Làm thế nào để cuộc đời ta có ý nghĩa và đáng sống hơn? Làm cách nào để

thiết lập lại thứ tự ưu tiên? Làm sao để thay đổi cái nhìn của chúng ta về

bản thân? Và làm cách nào để đạt được những điều chúng ta mong muốn có trong đời?

Chúng tôi khám phá những câu hỏi này bằng việc xem xét bảy mối quan hệ thiết yếu định hình nên con người chúng ta: mối quan hệ với đồ đạc, sự thật, bản thân, giá trị, tiền bạc, sự sáng tạo và con người. Những mối quan hệ đan xen vào cuộc sống của chúng ta theo những cách bất ngờ, làm lộ ra những mô thức hành vi mang tính hủy hoại. Chúng lặp lại thường xuyên và hầu như không được soi xét, bởi ta đã chôn chặt chúng dưới mớ hỗn độn của chủ nghĩa vật chất. Quyển sách này mang đến những công cụ để giúp bạn chống lại chủ nghĩa tiêu dùng, bắt đầu hướng vào cuộc sống có ý nghĩa.

Ryan và tôi tin rằng việc chúng tôi công khai những sai lầm và cách giải quyết vấn đề của chính mình có thể giúp mọi người xử lý vấn đề cũng như nỗi xấu hổ xung quanh các quyết định trong quá khứ của chính họ.

Chúng tôi đã truyền tải hết tâm can của mình trong cuốn sách này, cũng như sử dụng thông tin của các chuyên gia và những trường hợp điển hình để làm rõ hơn những sự thật mà nhiều người đang che đậy, giấu đi nỗi xấu hổ dưới một núi đồ đạc vô ích giống như chúng tôi từng trải qua.

Cách sử dụng cuốn sách hiệu quả

Tác giả Derek Sivers có nói: “Một quyển sách hay làm thay đổi suy nghĩ, còn quyển sách tuyệt vời làm thay đổi hành động”. Tôi tin là chúng tôi đã viết một quyển sách hay, có khả năng làm thay đổi suy nghĩ của bạn, nhưng bạn mới là người làm cho quyển sách trở nên tuyệt vời. Vì thế, khi đọc, bạn hãy đánh dấu và gạch chân những đoạn hữu ích, viết ghi chú

bên lề sách, mua một quyển sổ tay (hoặc có thể sử dụng một trong những quyển sổ bạn đang tích trữ ở nhà) và hoàn thành bài tập ở mỗi cuối chương. Và điều quan trọng nhất, bạn phải hành động.

Nếu bạn chỉ đọc mà không vận dụng những gì đã đọc, bạn sẽ không thể

hiểu được trọng điểm. Bạn tiếp thu thông tin để bắt đầu, nhưng chính hành động mới thay đổi cuộc đời bạn. Và nếu muốn ghi nhớ sâu sắc hơn, hãy thảo luận hoặc suy nghĩ về việc truyền đạt lại những gì bạn học được cho người khác.

Để giúp bạn dễ nhớ, cuối mỗi chương sách đều có bộ năm câu hỏi để bạn trả lời. Những câu hỏi sẽ đi kèm với danh sách năm điều nên và không nên làm – đây là danh mục hành động cụ thể cho bạn ứng dụng ngay vào cuộc sống hằng ngày. Dành thời gian trả lời câu hỏi, sau đó hành động với những việc nên và không nên làm trước khi chuyển sang đọc chương mới – điều này sẽ giúp bạn đúc kết lại những gì đã đọc.

Bạn sẽ sớm nhận ra đây không chỉ là quyển cẩm nang hướng dẫn, mà nó còn đưa ra lý do tại sao bạn phải hành động. Chúng tôi muốn bạn đi qua từng chương với những chỉ dẫn thiết thực về cách thay đổi cuộc sống và những câu chuyện hấp dẫn sẽ thúc đẩy bạn nhớ vì sao phải thay đổi. Khi bạn kết hợp giữa cách làm và lý do, bạn sẽ có sự thay đổi lâu dài.

Mối quan hệ 1

Đồ đạc

Tôi gặp Jason và Jennifer Kirkendoll lần đầu tiên là sau một sự kiện của The Minimalist. Họ kể rằng khi kết hôn vào năm 24 tuổi, họ tràn trề hy vọng về tương lai. Họ sống trong Giấc mơ Mỹ với bốn đứa trẻ, hai con chó, một con mèo, và một ngôi nhà gần Minneapolis. Jason làm việc cho một công ty bảo hiểm lớn, Jennifer ở nhà nội trợ.

Tuy nhiên theo thời gian, giấc mơ của họ dần biến thành một cơn ác mộng.

Ngôi nhà từng là niềm ao ước của họ giờ không còn vừa với lối sống ngày càng bành trướng. Vì thế họ phải tìm một ngôi nhà lớn hơn ở vùng ngoại ô xa xôi, gánh trên vai một khoản vay thế chấp hơn 30 năm và chấp nhận đoạn đường đi làm xa hơn.

Sự bành trướng không dừng lại ở ngôi nhà. Để giữ thể diện cho bản thân, vài năm họ lại mua xe mới một lần và lấp đầy tủ quần áo với những bộ

đồ hàng hiệu. Để giải tỏa sự lo lắng, họ đi mua sắm vào cuối tuần. Họ ăn rất nhiều đồ ăn nhanh, xem các chương trình giải trí vô thưởng vô phạt và làm bản thân xao nhãng với vô số thứ rác rưởi trên mạng, đánh đổi một cuộc sống ý nghĩa cho những điều phù phiếm.

Bấy nhiêu vẫn chưa đủ.

Chưa đến 35 tuổi mà Jason và Jennifer đã ngập chìm trong nhiều vấn đề, nghiêm trọng nhất là những rắc rối về tiền bạc. Ngay cả khi được trả

lương làm thêm ngoài giờ, thu nhập của Jason cũng không đủ trang trải cho gia đình, dẫn đến việc Jennifer phải đi làm việc bán thời gian để giúp chồng chi trả các hóa đơn, nợ thẻ tín dụng, tiền mua xe hơi, khoản nợ

học đại học, học phí trường tư cho các con và tiền mua nhà.

Nhưng vấn đề tiền bạc cũng chỉ là bề nổi, che phủ bên dưới những vấn đề sâu sắc hơn.

Đời sống tình dục của họ không còn viên mãn.

Sự nghiệp không thành công.

Họ giấu nhẹm việc mua sắm với nhau.

Họ nói dối về việc chi tiêu.

Họ lờ đi những khát khao sáng tạo.

Họ coi sự có mặt của người kia là lẽ đương nhiên.

Họ trở nên nhỏ nhen và bất mãn.

Họ xấu hổ về con người họ hiện tại.

Mười năm kể từ khi kết hôn, họ sống trong lo lắng, ngột ngạt và căng thẳng bởi đã mất đi lý tưởng. Họ phung phí những nguồn lực quý giá nhất của mình – thời gian, năng lượng và sự chú tâm – vào những thứ

không có kết quả. Hai con người trẻ tuổi ở độ đôi mươi tràn đầy hy vọng và hào hứng, từng trao cho nhau lời thề nguyện, đến nay đã hoàn toàn xa rời những mục tiêu của mình.

Và cách duy nhất để che giấu những bất mãn là quăng mình vào vòng xoáy khoái lạc – vay mượn tiền để mua những thứ mà họ không cần chỉ

để gây ấn tượng với những người mà họ không thích. Họ tôn thờ chủ

nghĩa tiêu dùng, và đồ đạc trở thành đấng tối cao mới của họ.

Sau đó, vào buổi sáng lễ Giáng sinh năm 2016, họ khám phá ra một viễn cảnh mới. Dưới cây thông Noel là một tấm thảm còn chưa được mở ra, Jennifer chuyển kênh trên Netflix như mọi lần, và tình cờ xem một bộ

phim *Minimalism: A Documentary About the Important Things* (Chủ nghĩa tối giản: Một bộ phim tài liệu về những điều quan trọng). Jennifer nhìn thấy trên màn hình câu chuyện cuộc sống đơn giản của tôi và Ryan, tương phản với hình ảnh phòng khách nhà cô với hàng đống giấy gói quà, những chiếc hộp rỗng lẫn các món quà còn chưa mở nằm rải rác trên sàn. Và chỉ chưa đầy bốn giờ đồng hồ, lũ trẻ đã

phát chán với số đồ

chơi mới mua. Còn món quà mà Jason "bắt buộc" phải mua cho cô bằng thẻ tín dụng đã được đặt lại vô hộp và cất vào tủ, không hứng thú và không sử dụng, giống như mọi món đồ họ sở hữu.

Jennifer nghĩ về thời học đại học. Cuộc sống của cô khi đó thật giản dị.

Từ khi nào mọi thứ đã trở nên phức tạp như vậy?

Từ *complex – phức tạp* bắt nguồn từ chữ complect trong tiếng Latin, nghĩa là "đan xen hai hoặc nhiều thành phần lại với nhau". Jason và Jennifer đã để các món đồ không cần thiết, sự xao nhãng và những nghĩa vụ xen lẫn vào cuộc sống thường ngày, đến nỗi họ không còn phân biệt được đâu là rác rưởi và đâu là những điều cần thiết.

Ngược lại, từ *simple – đơn giản* bắt nguồn từ chữ simplex trong tiếng Latin, nghĩa là "chỉ có một thành phần". Vì thế khi nói về đơn giản, chúng ta thực sự nói đến việc không làm cuộc sống trở nên phức tạp, bởi cái gì quá phức tạp cũng trở nên rối ren.

Jennifer biết rằng gia đình mình sẽ hạnh phúc như xưa nếu họ kết nối lại với những điều quan trọng – một sự thay đổi quan trọng. Họ phải đơn giản hóa cuộc sống, nhưng cô ấy không biết bắt đầu từ đâu, và cô đã tìm kiếm trên mạng.

Cô tìm được rất nhiều câu chuyện về những người đã đơn giản hóa cuộc sống của họ theo chủ nghĩa tối giản. Colin Wright, một doanh nhân khởi nghiệp hai mươi tuổi đến từ Missouri, đã bỏ lại phía sau 100 giờ làm việc hằng tuần để đi du lịch khắp thế giới với vỏn vẹn 52 món đồ trong ba lô.

Courtnet Carver, một phụ nữ ở thành phố Salt Lake, đã bỏ đi 80% đồ đạc vật chất và tập trung vào điều trị bệnh đa xơ cứng của mình. Joshua và Kim Becker, cặp vợ chồng ở ngoại ô Phoenix, đã quyên tặng hầu hết tiền bạc của mình và thành lập một tổ chức phi lợi nhuận xây dựng các trại trẻ mồ côi ở biên giới Mỹ-Mexico. Leo Babauta, một người chồng và

người cha của sáu đứa con tại Guam, đã bỏ thuốc lá, giảm 36 kg, chuyển cả gia đình đến California, và sau cùng là theo đuổi ước mơ

trở thành một người viết lách toàn thời gian.

Jennifer đã tìm thấy hàng chục câu chuyện truyền cảm hứng tương tự

trên mạng. Mặc dù mỗi người có hoàn cảnh hoàn toàn khác nhau – cặp vợ chồng, người độc thân, đàn ông và phụ nữ, người già và thanh niên, người giàu và người nghèo – nhưng cô nhận ra tất cả họ đều có ít nhất hai điểm chung. Đầu tiên, họ sống cuộc đời chú tâm và có ý nghĩa, họ

đam mê và có mục đích, họ dường như giàu có hơn nhiều người được cho là "giàu có" mà cô từng biết. Thứ hai, tất cả họ đều cho rằng cuộc đời họ

trở nên ý nghĩa nhờ chủ nghĩa tối giản.

Và sau đó, tất nhiên là câu chuyện của The Minimalists mà Jennifer đã xem trong bộ phim tài liệu của chúng tôi. Vào thời điểm đó, Ryan và tôi là hai người đàn ông 35 tuổi bình thường (như Jason và Jennifer) đến từ

vùng Trung Tây, những người đã đạt được Giấc mơ Mỹ và sau đó rời bỏ

lối sống ham mê thái quá để theo đuổi một cuộc sống ý nghĩa.

Sau khi xao nhãng đời sống đã quá lâu, Jennifer hào hứng dọn dẹp đống lộn xộn. Bên cạnh cô, Jason tỏ ra nghi ngờ, dù anh biết rõ ràng là mọi thứ

đang ngột ngạt và sâu trong thâm tâm anh biết họ phải làm gì đó để trở

về đúng hướng.

Trong cơn phấn khích lẫn nỗi lo lắng đối với việc buông bỏ, họ thuê một chiếc thùng rác di động và đặt cạnh ngôi nhà đang ngập trong đồ đạc.

Vào cuối tuần của năm mới, họ bắt đầu dọn dẹp mọi thứ không sử dụng trong năm ngoái: quần áo, mỹ phẩm, đồ chơi, sách vở, băng đĩa, đồ điện tử, chén dĩa, ly tách, phụ kiện cho thú cưng, dụng cụ thể dục và đồ nội thất, thậm chí cả bàn đánh bóng bàn. Tất cả những gì

không sử dụng đều được vứt đi.

Họ hăng hái thanh lọc đồ đạc. Trong vòng một tuần, ngôi nhà đã khác hẳn.

Đồ đạc để bừa bãi đã giảm đi. Cảnh tượng lộn xộn đã không còn.

Âm thanh mới vang vọng trong nhà. Đó có phải âm thanh của sự đơn giản?

Hết tháng 1 năm 2017, Jason và Jennifer gần như hoàn thành việc trang hoàng lại ngôi nhà của họ. Trong vòng một tuần tiếp theo, họ sẽ chuyển thùng rác đi, và những năm tích trữ bừa bãi sẽ mãi mãi biến mất khỏi cuộc sống của họ.

Họ đã tiến bộ đáng kể. Tủ quần áo, tầng hầm và nhà để xe được sắp xếp gọn gàng. Đồ đạc còn lại trong nhà đều có chức năng sử dụng. Mọi thứ

đã vào nề nếp. Họ có thể hít thở thư thái, cười nhiều hơn và dễ chịu hơn.

Mọi thứ họ sở hữu đều phục vụ cho một mục đích nhất định. Mái nhà một lần nữa trở thành mái ấm. Cuộc sống của họ chỉ còn lại sự yên tĩnh, khiến họ nhận ra những ưu tiên của mình cuối cùng đã được đặt lên hàng đầu.

Nhưng, một điều không mong đợi lại xảy đến.

Chiếc thùng rác bốc cháy, ngay một ngày trước khi được chuyển đi.

Không ai biết chính xác chuyện gì đã xảy ra, nhưng trong khi hai vợ

chồng đang đi làm, có thứ gì đó đã phát cháy bên trong chiếc thùng rác ngập đồ. Lúc họ tan làm về nhà thì cả căn nhà đã cháy rụi.

Cũng may mắn là trong lúc xảy ra hỏa hoạn thì bọn trẻ đang ở trường, và cả ba con thú cưng đều chạy thoát qua cánh cửa dành cho chó phía sau nhà. Còn mọi thứ đều đã tan thành khói.

Nước mắt lưng tròng, hai vợ chồng ôm con thẫn thờ nhìn đống đổ nát còn cháy âm ỉ. Sao điều này có thể xảy ra chứ? Bao nhiêu năm làm việc chăm chỉ, thu thập và tích trữ, họ không còn lại gì, không còn bất cứ thứ

gì.

Thật kinh hoàng, thật chán nản, cũng thật là... tự do? Một tháng vừa qua là bài tập về sự buông bỏ, và ngay giây phút đó, họ nhận ra mình có thể

buông bỏ bất cứ điều gì.

Bọn trẻ vẫn an toàn, gia đình vẫn còn nguyên vẹn, và mối quan hệ của họ đã cải thiện đáng kể so với một tháng trước. Tương lai là tất cả những gì họ muốn tạo dựng ngay lúc này. Lần đầu tiên trong đời, họ không còn bị ràng buộc bởi lối sống, đồ đạc cũng như bất cứ kỳ vọng nào vốn đã từng kìm hãm bản thân họ. Khi sự phức tạp tan thành mây khói – theo nghĩa đen – họ bị "đẩy" vào cuộc sống giản đơn bằng một vụ hỏa hoạn.

Nếu là một tháng trước, cả hai sẽ sụp đổ. Nhưng với góc nhìn mới về cuộc sống, họ không coi đó là một bước lùi mà là sự thúc đẩy họ tiến về phía trước, dù có phần bất tiện. Giờ đây, họ chỉ còn một câu hỏi: "Chúng ta sẽ

làm gì với sự tự do vừa tìm thấy?".

Khát khao tự do mãnh liệt

Thật ngạc nhiên khi có rất nhiều người giống như Jason và Jennifer ngoài kia – dĩ nhiên là trừ vụ cháy. Hầu hết người phương Tây theo đuổi hạnh phúc thông qua việc mua sắm bốc đồng, thú vui phù phiếm, và những danh hiệu thành công bề nổi. Thực sự, tất cả những quyết định tồi tệ của chúng ta – và trớ trêu thay, cả sự bất mãn của chúng ta – đều có thể bắt nguồn từ nỗi khát khao hạnh phúc, bởi lẽ chúng ta thường đồng nhất hạnh phúc với sự hài lòng tức thời.

Hạnh phúc có nhiều định nghĩa, mỗi người sẽ hiểu một cách khác nhau khi sử dụng từ này. Với vài người, hạnh phúc nghĩa là niềm vui, người khác thì là sự trọn vẹn. Một số người xem hạnh phúc là cảm giác hài lòng, mãn nguyện. Một vài nhà tư tưởng uyên bác còn cho rằng đó là sự viên mãn.

Nhưng tôi khẳng định rằng mọi người không tìm kiếm hạnh phúc, họ

đang tìm kiếm tự do. Và hạnh phúc thực sự có nghĩa là sự viên mãn bền vững – một kết quả có được từ sự tự do.

Tự do, bản thân từ này đã gợi lên vô số hình ảnh: một lá cờ phấp phới trong gió, một anh hùng thắng trận trở về nhà, một con đại bàng bay cao trên hẻm núi. Nhưng tự do thật sự vượt ra ngoài những hình ảnh này và liên quan đến những điều trừu tượng hơn.

Khi nghĩ về tự do, chúng ta thường nghĩ điều đó nghĩa là làm bất cứ điều gì mình muốn vào bất cứ khi nào – bất cứ điều gì, bất cứ khi nào.

Tuy nhiên, hãy tìm hiểu sâu hơn, và bạn sẽ nhanh chóng nhận ra đó chẳng phải tự do thật sự – đó chỉ là bản thân bị thao túng.

Nếu được quyền tự quyết định, cô con gái 6 tuổi Ella của tôi sẽ vui vẻ làm

"bất cứ điều gì nó thích": ném đồ chơi khắp phòng, xem Youtube liên hồi, ngấu nghiến bánh sô-cô-la, không chịu đánh răng và phá phách khắp nơi.

Những quyết định như thế này cho ta cảm giác dễ chịu trong khoảnh khắc, nhưng nếu đi kèm thêm vài quyết định tồi tệ, chúng ta sẽ hái quả

đắng từ những hành động thiếu thận trọng của mình. Theo thời gian, những quyết định tệ hại dẫn đến thói quen xấu làm tổn thương các mối quan hệ, và đến cuối cùng, chúng ta rời xa điều mà chúng ta tìm kiếm –

sự tự do.

Thỉnh thoảng, chúng ta dùng những từ ngữ khác để nói tránh đi về sự

thiếu tự do của mình: trói buộc, ràng buộc, cột chặt, mắc bẫy, mắc kẹt.

Ý của tôi là, chúng ta đã mất kiểm soát và không có kỷ luật để thoát khỏi những thứ kìm hãm bản thân: Chúng ta bị trói buộc vào quá khứ, cột chặt vào sự nghiệp, ràng buộc bởi các mối quan hệ, mắc bẫy nợ nần và mắc kẹt trong thế giới ảo.

Tệ hơn nữa, một vài của cải hay thành tựu có vẻ như mang dáng dấp của tự do – những chiếc xe hơi thể thao hào nhoáng, những biệt thự lộng lẫy vùng ngoại ô, những lần thăng tiến trong công việc. Chúng chỉ lấp đầy bề mặt của sự tự do – sự tự do giả tạo. Ví như một người Mỹ đứng trong khu vườn được cắt tỉa gọn gàng và bị giam cầm bởi hàng rào xung quanh mang tên Giấc mơ Mỹ.

Sự ví von quả là có chút thái quá, nhưng nó giúp giải thích một điều quan trọng rằng: Tự do thật sự là điều vượt ra ngoài những gì đang vun đắp và trang trí cho tự do giả tạo. Và để đến được tự do thực sự, chúng ta phải bước ra ngoài những hàng rào đẹp đẽ mà mình đã dựng lên.

Như ta thấy, tự do thật sự bao hàm nhiều hơn của cải vật chất, sự giàu có và thành công. Tự do thật sự không thể nhìn thấy được – nó là một điều trừu tượng. Chúng ta không có đơn vị đo lường sự tự do, cho nên khái niệm này lại càng khó nắm bắt. Thế rồi chúng ta quyết định đo lường tự

do bằng những gì có thể đong đếm được như: tiền bạc, trang sức, tầm ảnh hưởng trên mạng xã hội – nhưng tất cả chúng đều thiếu ý nghĩa, không chính xác và chẳng đáng giá so với tự do thực thụ.

Và càng theo đuổi tự do giả tạo, chúng ta càng đi xa khỏi tự do thật sự.

Khi điều này xảy ra, chúng ta cảm thấy bị đe dọa trước sự tự do của người khác, dẫn đến việc chúng ta hối hả tích trữ và nghi ngờ bất cứ ai sống cuộc đời khác với mình. Chúng ta níu lấy cuộc sống hiện tại bởi vì sợ cuộc sống không theo lề lối là một sự sỉ nhục. Vì thế, người khác thì được tự

do, còn chúng ta thì không thể.

Nhưng chúng ta quên rằng, tự do không phải trò chơi kẻ thắng người thua. Con sóng tự do – tự do thật sự – nâng tất cả con thuyền lên, dù lớn hay nhỏ, trong khi tự do giả tạo chỉ cuốn trôi tất cả đi.

Tự do giả tạo rõ ràng mang đến cảm giác thoải mái, giống như tấm chăn giữ ấm cho đứa bé, nhưng nó không giữ cho đứa trẻ được an toàn. Trạng thái an toàn nằm ở khả năng chúng ta có thể bước đi, đi khỏi điều đang kìm hãm và tiến đến những điều đáng giá.

Chủ nghĩa tiêu dùng trêu ngươi

Thay đổi mối quan hệ với đồ đạc không hề dễ dàng. Ngay với tôi, một người theo chủ nghĩa tối giản, vẫn bị giằng xé trước lời mời gọi của bài ca tiêu dùng. Tôi ước rằng có thể nói tôi và Ryan đã buông bỏ vật chất, đơn giản hóa cuộc sống, và không bao giờ cảm thấy muốn mua bất cứ

món đồ nào trong tương lai.

Vâng, tôi ước như thế.

Nhưng, chiếc áo khoác trên bảng quảng cáo đó trông quá đẹp. Còn đôi giày trong email tiếp thị kia cũng thật hấp dẫn.

Nếu chú ý, bạn nhìn sẽ thấy chúng ở khắp nơi.

Chiếc quần jean trên bảng quảng cáo ven đường cao tốc.

Chai dầu gội trong quảng cáo trên tivi.

Đồ trang điểm trên tờ quảng cáo dán ở cửa kính hiệu mỹ phẩm.

Thuốc giảm cân thần kỳ trong mẩu quảng cáo trên đài phát thanh.

Tấm nệm trong chương trình podcast yêu thích của bạn.

Chiếc tivi màn hình lớn trong tờ quảng cáo trên báo.

Đồ dùng nhà bếp giới thiệu qua email.

Căn hộ nghỉ dưỡng được giới thiệu trong chương trình truyền hình thực tế.

Chiếc Mercedes-Benz bạn nhìn thấy khi lướt Instagram.

Và chiếc đồng hồ Rolex trên bìa sau cuốn tạp chí.

Tất nhiên, đồng hồ Rolex sẽ không giúp bạn có thêm thời gian, chiếc Mercedes sẽ không đưa bạn đi nhanh hơn, và căn hộ nghỉ dưỡng không giúp bạn kéo dài kỳ nghỉ. Điều nghịch lý này đúng trong mọi trường hợp.

Chúng ta đang cố gắng mua một thứ vô giá: thời gian. Bạn có thể

làm việc hàng trăm giờ để mua một chiếc đồng hồ đắt tiền, miệt mài hàng năm để mua một chiếc xe sang trọng, và vất vả cả cuộc đời để mua được một căn hộ nghỉ dưỡng. Điều đó có nghĩa là chúng ta sẵn sàng từ

bỏ thời gian để mua ảo tưởng về thời gian.

Đừng hiểu lầm ý tôi – tôi xin khẳng định Rolex và Mercedes sản xuất các sản phẩm tinh xảo và có chất lượng cao, và bản thân những món đồ này cũng chẳng có gì sai. Vấn đề thực sự nằm ở cái cảm giác rằng những món vật chất này sẽ khiến cuộc sống của bạn tốt hơn, ý nghĩa hơn và trọn vẹn hơn. Nhưng vật chất sẽ không giúp cuộc sống của bạn hoàn thiện. Theo hướng tích cực, vật chất mà chúng ta mang vào cuộc sống phải là công cụ để giúp chúng ta thoải mái hoặc làm việc hiệu quả hơn. Chúng hỗ trợ

cho một cuộc sống ý nghĩa, chứ không mang ý nghĩa đến cho cuộc sống.

Tóm lược về ngành quảng cáo hiện đại

Ngành công nghiệp quảng cáo nói với chúng ta rằng nếu bạn có được những thứ phù hợp – chiếc xe, quần áo và mỹ phẩm hoàn hảo – bạn sẽ

hạnh phúc. Và họ lặp đi lặp lại rất nhiều lần. Theo tạp chí Forbes, người Mỹ tiếp xúc khoảng 4.000 đến 10.000 mẩu quảng cáo mỗi ngày. Thực sự, tôi vừa gặp phải hàng chục tin quảng cáo trực tuyến khi tìm hiểu thông tin này.

Điều này không có nghĩa là mọi quảng cáo đều xấu xa hay tệ hại, bởi vì không phải tất cả quảng cáo đều được tạo ra như nhau. Chúng đi từ việc

cung cấp thông tin đơn thuần đến hủy hoại hoàn toàn cuộc sống của chúng ta.

Trong tiếng Latin, từ advertere – quảng cáo có nghĩa là "hướng về phía trước", và đó chính xác là mục đích của quảng cáo: Các công ty tốn hàng đống tiền để hướng sự chú ý của bạn đến sản phẩm và dịch vụ. Và nếu nhu cầu sử dụng sản phẩm không cao bằng nguồn cung, không vấn đề

gì!

Quảng cáo có thể giúp tạo ra nhu cầu giả nếu nguồn ngân sách quảng cáo đủ cao.

Trong những năm gần đây, chi tiêu cho quảng cáo trên toàn thế giới đã lên đến nửa nghìn tỷ đô-la mỗi năm. Nhưng số tiền này dùng để thông báo cho mọi người về những thứ hữu ích thôi mà? Điều đó đâu quá tệ?

Vâng, đại khái là thế.

Trước thế kỷ 20, phần lớn quảng cáo là để kết nối nhà sản xuất hàng hóa với người tiêu dùng thực sự cần món hàng đó. Nhưng sau đó, như Stuart Ewen miêu tả trong quyển sách *Captains of Consciousness* (tạm dịch: Người dẫn đầu của ý thức) của ông: "Quảng cáo tăng trưởng mạnh mẽ ở

Mỹ khi việc công nghiệp hóa đã làm tăng nguồn cung sản phẩm. Để thu được lợi nhuận từ tốc độ sản xuất nhanh hơn, ngành công nghiệp cần dụ

dỗ công nhân trở thành người tiêu thụ các sản phẩm của nhà máy. Điều

đó đã diễn ra như thế với việc phát minh ra quảng cáo để tác động đến hành vi kinh tế của người dân trên quy mô lớn hơn".

Đến thập niên 1920, nhờ Edward Bernays, người được xem là cha đẻ của ngành quảng cáo hiện đại và quan hệ công chúng, các nhà quảng cáo ở

Mỹ đã áp dụng học thuyết rằng có thể "nhắm mục tiêu và khai thác" bản năng của con người. Bernays, vốn là một người cháu của nhà phân tâm học Sigmund Freud, nhận ra rằng phương pháp thu hút suy nghĩ lý trí của khách hàng mà các nhà quảng cáo từng sử dụng để bán sản phẩm đã trở nên kém hiệu quả hơn nhiều so với việc bán sản phẩm dựa trên những mong muốn vô thức của con người – điều mà ông cảm thấy là

"động cơ thực sự của hành động con người". Kể từ đó, chúng ta bắt đầu chứng kiến các công ty quảng cáo tiếp cận, và tiếp cận quá mức, vào sâu trong tâm lý con người.

Các nhà quảng cáo đã lão luyện đến mức họ thậm chí bán được cho

chúng ta những thứ rác rưởi và nói rằng chúng tốt cho ta, theo nghĩa đen.

Một trong những bằng chứng chính là sự phổ biến của các món ăn vặt không tốt cho sức khỏe.

Giải quyết những vấn đề không tồn tại

Tua nhanh đến hiện tại, trong những năm gần đây, một trong những ví dụ rõ ràng nhất cho thấy sự lão luyện của các nhà quảng cáo là việc đem thuốc điều trị tăng huyết áp Sildenafil tiếp cận người tiêu dùng. Khi các

thử nghiệm lâm sàng cho thấy loại thuốc này không hiệu quả, lẽ ra vòng đời của nó đã chấm dứt. Nhưng, các nhà quảng cáo đã vào cuộc.

Khi phát hiện một số nam giới bị cương cứng kéo dài trong quá trình thử

nghiệm lâm sàng, nhà sản xuất thuốc Sildenafil đã có một giải pháp. Họ

thuê một công ty quảng cáo, chính công ty này đã đặt ra thuật ngữ rối loạn cương dương (erectile dysfunction) và thuốc Viagra ra đời. Chiến dịch này đã tạo ra viên thuốc màu xanh mang lại doanh thu 3 tỷ đô-la mỗi năm.

Năm 1976, Herry Gadsden, khi đó là CEO của dược phẩm Merck & Co., nói với tạp chí *Fortune* rằng ông ta muốn bán thuốc cho những người khỏe mạnh vì họ có nhiều tiền nhất. Kể từ đó, chúng ta đã được bán

“nhiều phương thuốc chữa trị mới”.

Dù vậy, xin đừng nhầm lẫn điều này nghĩa là phản đối Viagra. Theo nghiên cứu, Viagra có vẻ là một loại thuốc tương đối lành tính. Do đó, bản thân loại thuốc này cũng không có gì tệ cũng không gây nguy hại.

Chỉ có việc quảng cáo mới là vấn đề rắc rối.

Nhiều công ty quảng cáo thuê các cây viết, các nhà nhân khẩu học, các nhà thống kê, các chuyên gia phân tích, và thậm chí là nhà tâm lý học để

nỗ lực moi tiền từ túi của chúng ta. Dưới bàn tay của công ty quảng cáo chuyên nghiệp, ngay cả lời tuyên bố “miễn trừ trách nhiệm” cũng biến thành một phần của chiêu trò bán hàng: “Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ

nếu quá trình cương cứng của bạn kéo dài hơn bốn giờ”. Tôi không biết bạn thì sao, nhưng tôi thà hỏi ý kiến của vợ.

Viagra không phải sản phẩm duy nhất vượt ra khỏi ý định ban đầu của nó. Bạn có biết nước súc miệng Listerine từng là một chất tẩy rửa sàn nhà, Coca-Cola được phát minh để thay thế thuốc giảm đau morphine, và bánh quy Graham Cracker được sáng tạo để giảm bớt ham muốn tình dục ở các chàng trai trẻ?

Bán sự khan hiếm

Vì sao các quảng cáo dường như luôn có tính khẩn cấp, thúc giục?

Hành động ngay!

Thời gian có hạn!

Đợt bán hàng cuối cùng!

Các *giới hạn nhân tạo* do nhà quảng cáo tạo ra chỉ là tưởng tượng. Nếu hôm nay bạn "bỏ lỡ" cái gọi là giảm giá, bạn sẽ ổn thôi vì các công ty luôn tìm kiếm cơ hội mới để bán cho bạn thứ gì khác vào hôm sau.

Như Bernays đã nhận ra từ cách đây một thế kỷ, chiến thuật đưa yếu tố

khẩn cấp vào quảng cáo này lợi dụng bản chất nguyên thủy của con người: Chúng ta đưa ra quyết định nhanh chóng – thường là hấp tấp –

trong lúc cho rằng có sự khan hiếm diễn ra.

Một thế giới ít quảng cáo

Cách đây vài năm, khi lái xe từ Burlington, Vermont đến Boston, Massachusetts, tôi cảm thấy có gì đó khác lạ. Cảnh vật xanh mướt trải dài sống động chứ không giống như một màn hình vô cảm, và tôi cảm thấy một sự bình yên khó tả khi đi qua từng cột mốc trên đường.

Sau đó, tôi băng qua ranh giới của Massachusetts, và đã hiểu ra: Cảm giác bình yên trong chuyến đi phần lớn là do tôi ít thấy biển quảng cáo ngoài trời, bởi việc này là bất hợp pháp ở bang Vermont. Hiện tại, bốn tiểu bang Alaska, Hawaii, Maine, và Vermont đều có luật cấm dựng biển quảng cáo ngoài trời. Trên thế giới, có hơn 1.500 thành phố và thị trấn cũng có luật tương tự, kể cả Sao Paulo, Brazil – một trong những thành phố lớn nhất hành tinh.

Khi Sao Paulo ban hành "Luật thành phố sạch" vào năm 2007, hơn 15.000 biển quảng cáo ngoài trời đã bị gỡ bỏ. Chính quyền thành phố

tiếp tục ra tay mạnh hơn nữa và 300.000 hình ảnh gây nhiễu như áp phích, quảng cáo trên xe buýt và taxi cũng được dọn sạch.

Kết quả thú vị nhất của việc loại bỏ các biển quảng cáo là phần lớn người dân của thành phố cho biết họ thích sự thay đổi này. Quả là một ý tưởng mới lạ: Hãy hỏi mọi người thích gì thay vì để lợi nhuận quyết định cảnh quan của thành phố.

Tiếc thay, chúng ta đã chấp nhận quảng cáo như một phần của cuộc sống hằng ngày; chúng ta đã quen xem chúng là một phần bình thường của việc "phân phối nội dung". Rốt cuộc, quảng cáo là cách chúng ta được xem miễn phí các chương trình tivi, chương trình phát thanh, các bài báo trực tuyến và podcast, có phải không?

Không có bữa ăn nào là miễn phí. Mỗi giờ trên truyền hình có gần 20

phút dành cho quảng cáo, và điều tương tự xảy ra ở hầu hết các kênh thông tin khác. Nhiều người cho rằng điều này đắt hơn cái giá "miễn phí", bởi vì chúng ta đang lãng phí hai tài nguyên quý giá của mình –

thời gian và sự chú ý – để đổi lấy sản phẩm.

Nếu chúng ta không muốn quảng cáo xâm chiếm tầm chú ý của mình (hoặc con cái mình), thì chúng ta phải sẵn sàng trả tiền cho những gì được gắn với "miễn phí".

Netflix, Apple Music và các dịch vụ tương tự có thể vượt qua mô hình quảng cáo truyền thống nhờ cung cấp các dịch vụ được đánh giá cao. Các doanh nghiệp và cá nhân khác như Wikipedia và kênh podcast của Bret Easton Ellis đi theo mô hình không có quảng cáo – thường được gọi là *freemium* – theo đó, nội dung được cung cấp miễn phí và một bộ phận khán giả sẽ góp tiền để ủng hộ. (Kênh podcast của chúng tôi cũng không có quảng cáo và hoạt động nhờ mô hình *freemium* này).

Bất kể bạn cảm thấy ra sao về Netflix, Apple Music, Wikipedia, Bret Easton Ellis hay các công ty và cá nhân tương tự, hướng tiếp cận này chắc

chắn cải thiện công việc sáng tạo của họ vì nội dung không bị gián đoạn để phát quảng cáo. Và điều này giúp nâng cao sự tin tưởng nơi khán giả

vì khán giả biết rằng nội dung của nhà sáng tạo không chịu sự tác động từ công ty quảng cáo và nhà sáng tạo có thể truyền tải trực tiếp nội dung theo cách củng cố mối quan hệ giữa họ với khán giả của mình – vì khách hàng là người kiểm soát, chứ không phải người mua các quảng cáo.

Hơn nữa, với tư cách là người tiêu dùng, việc sẵn lòng đổi tiền để lấy nội dung sáng tạo buộc chúng ta phải cân nhắc nhiều hơn những gì chúng ta tiêu thụ. Nếu phải trả tiền cho bất kỳ cái gì, chúng ta luôn muốn số

tiền mình bỏ ra phải có giá trị. Thật khó hiểu tại sao chúng ta không làm điều tương tự với các chương trình được gọi là "miễn phí", bởi thay vì trả

bằng tiền, chúng ta sẽ trả bằng thời gian và sự chú ý của mình, nhưng thời gian và sự chú ý của ta hiếm khi được đáp trả xứng đáng.

Cho dù thời gian của bạn đáng giá 10 đô-la, 100 đô-la, hay 1.000 đô-la một giờ, bạn có thể tốn hàng chục nghìn đô- la mỗi năm để tiếp thu thông điệp của các nhà quảng cáo. Nói một cách thẳng thắn, bạn đang

"trả tiền" để "được xem" quảng cáo, và không được nhận tiền bồi thường cho sự chú ý bị phí phạm.

Tôi chuyển đến Los Angeles năm 2017 để thành lập một studio phim và podcast cho The Minimalists. Khi đến thành phố, tôi thấy mình bị thu hút với những gì mọi người ở đấy đang sở hữu: mặt bàn đá hoa cương, xe hơi Tesla, những đôi giày Air Jordan phiên bản giới hạn. Có lẽ nhà nghệ

thuật người Mỹ Jenny Holzer đã nghĩ ra điều gì đó khi bà viết dòng chữ

"Điều không thể vươn tới thì luôn hấp dẫn" lên cánh cửa chiếc xe BMW

tại bảo tàng của hãng Porsche ở Đức. Ngay cả khi là một người theo chủ

nghĩa tối giản, sức hút quá lớn của chủ nghĩa tiêu dùng cũng khiến tôi thấy khó khăn khi tự nhủ "mình không cần những gì mình đang

thấy”.

May mắn là tôi đã vô tình chuẩn bị mọi thứ để đến vùng đất của những chiếc Lamborghinis, thiên đường mua sắm Melrose, và các trung tâm mua sắm ba tầng lầu này từ gần mười năm trước.

Nếu có một thông điệp cốt lõi trong chủ nghĩa tối giản, thì đó là: *Có thể*

bạn không cần món đồ đó đâu. Tuy nhiên, thực chất chúng ta tự đánh lừa bản thân để tin rằng chúng ta cần cái ghế bành đó, bộ dụng cụ nấu ăn đó, cây bút kẻ mắt đó và chiếc váy đó. Có lẽ nguyên nhân là vì chúng ta đã tiến hóa để lừa bịp chính mình. Nhà triết Bernardo Kastrup đã nói:

“Mệnh lệnh chính yếu của tâm trí là phải tự đánh lừa chính nó. Cái thực tế của chúng ta được tạo ra bởi một quá trình tự lừa dối cực kỳ tinh vi”.

Khi bạn mở rộng nhận định của Kastrups sang thế giới vật chất, nó có vẻ

rõ ràng và dễ hiểu hơn. Nếu trung bình một hộ gia đình sở hữu đến hàng trăm hàng nghìn món đồ và hầu hết chúng đều cản trở hoặc không làm tăng niềm hạnh phúc của chúng ta, vậy tại sao chúng ta lại giữ tất cả

những thứ rác rưởi đó? Câu trả lời rất đơn giản: Ấy là do những câu chuyện chúng ta tự kể cho chính mình. Bạn kể câu chuyện bạn bị phụ

thuộc vào đồ đạc của mình như thế nào? Và bạn có thể kể câu chuyện nào để truyền sức mạnh tạo nên những thay đổi?

Tôi thường nghe các nhân vật trong giới truyền thông nói rằng Giấc mơ

Mỹ đang nằm ngoài tầm với. Điều này không đúng! Bởi việc đạt được Giấc mơ Mỹ đang trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Vấn đề là chúng ta đang tiếp cận theo cách sai lầm.

Ngày xưa, Giấc mơ Mỹ rất khiêm tốn: Nếu bạn làm việc chăm chỉ trong một công việc vừa sức, bạn có khả năng xây một ngôi nhà vừa

phải trên một mảnh đất vừa đủ ở và sống một cuộc đời cân bằng. Bạn sẽ có đủ.

Nhưng ngày nay, chúng ta muốn có tất cả và muốn có ngay bây giờ: một ngôi nhà lớn hơn, một chiếc xe rộng hơn và một cuộc sống tiện nghi hơn, mua sắm thoải mái, thưởng thức những bữa tối xa hoa và tận hưởng những khoảnh khắc đáng nhớ trên Instagram. Bởi vì chúng ta đã nghiện liều thuốc dopamine cơ thể tiết ra mỗi khi mua sắm món hàng mới, có đủ thì không bao giờ đủ.

Vậy, bao nhiêu là đủ?

Nếu không đặt ra câu hỏi này, chúng ta mù quáng chạy theo sự thừa mứa.

Chúng ta bị đồng hóa để cuốn vào ngọn lửa của chủ nghĩa tiêu thụ.

Mua sắm, tiêu thụ, thưởng thức, nhiều và nhiều hơn nữa.

Bao nhiêu là đủ?

Nếu không có câu trả lời, chúng ta không biết phải tiếp tục như thế nào.

Bởi vì chúng ta không biết đâu là điểm dừng. Những khao khát mù quáng nắm thóp ta.

Đương nhiên, có *đủ* với mỗi người là khác nhau.

Có *đủ* sẽ thay đổi khi nhu cầu và hoàn cảnh của chúng ta thay đổi.

Với bạn, đủ có thể bao gồm một chiếc sofa, một bàn cà phê và một chiếc ti-vi.

Một bàn ăn có sáu chỗ ngồi.

Một ngôi nhà có ba phòng ngủ.

Một nhà để xe chứa hai chiếc ô-tô.

Một tấm bạt nhún lò xo ở sân sau.

Hoặc có thể như vậy là quá nhiều.

Có đủ sẽ thay đổi theo thời gian.

Có đủ của hôm qua có thể trở thành *quá nhiều* so với hôm nay.

Bao nhiêu thì đủ?

Không đủ nghĩa là thiếu thốn.

Quá đủ nghĩa là thừa mứa.

Đủ là điểm ngọt ngào ở giữa, nơi mà sự hữu ích giao thoa với sự hài lòng, nơi mà dục vọng không cản trở việc tạo ra những điều ý nghĩa.

Đủ là khi bạn quyết định *vậy là đủ rồi.*

6 câu hỏi cần trả lời trước khi mua sắm

Mỗi khi bạn bỏ ra 1 đô-la nghĩa là bạn bỏ ra một phần sự tự do của mình.

Nếu bạn kiếm được 20 đô-la một giờ, thì cốc cà phê 4 đô-la chỉ tốn của bạn mười hai phút, chiếc máy tính bảng 800 đô-la khiến bạn tiêu tốn một tuần, và chiếc xe hơi trị giá 40.000 đô-la khiến bạn mất đi một năm tự do.

Đến đoạn cuối cuộc đời, bạn nghĩ mình khi ấy sẽ muốn một chiếc ô-tô hay có thêm một năm tự do? Điều này không có nghĩa chúng ta phải tránh cà phê, đồ điện tử hay xe hơi. Bản thân tôi có cả ba. Vấn đề ở đây là chúng ta không bao giờ đặt câu hỏi như vậy về những gì chúng ta mang vào cuộc sống của mình. Và vì không tự hỏi mình nên chúng ta mất kiểm soát.

Trước khi bạn quyết định mua một món hàng mới, trước khi đưa thêm một vật dụng nữa vào đời mình – bạn nên tự trả lời 6 câu hỏi sau đây để

đề phòng việc tiêu tốn toàn bộ số tiền phải vất vả mới kiếm được.

1. Tôi mua món đồ này cho ai?

Những gì chúng ta sở hữu không nói lên chúng ta là ai, mà chúng

thường cho biết chúng ta muốn trở thành ai. Khi điều này xảy ra, chúng ta để

cho đồ đạc định hình danh tính của mình. Chúng ta nỗ lực một cách vô ích để thể hiện cá tính qua việc phô bày các thương hiệu đeo trên mình: *Mọi người có thấy món đồ mới cáu này không? Tôi là vậy đó!* Các thương hiệu làm chúng ta thấy mình trở nên độc đáo, nhưng là cái "độc đáo" giống như nhiều người khác.

Tuy nhiên, vấn đề không phải nằm ở các thương hiệu. Chúng ta đều cần một vài món đồ. Chúng ta nhờ vào các công ty để họ tạo ra những cái mình cần. Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng ta cảm thấy áp lực từ bên ngoài để có được món đồ đó, như thể món trang sức kia mới là con đường dẫn đến một cuộc sống trọn vẹn hơn.

Áp lực bên ngoài đó không phải một dấu hiệu để ta tiếp tục mua sắm, mà đó là dấu hiệu để ta tạm dừng và hỏi: Mình mua cái này cho ai? Món đồ

mới này có phải dành cho bạn không? Hay bạn mua nó để gây ấn tượng với người khác? Nếu nó thực sự dành cho bạn – và việc mua sắm này là hợp lý – thì cứ mua nó đi. Đừng loại bỏ những gì có thể giúp cải thiện cuộc sống của bạn. Nhưng nếu bạn mua nó như một dấu hiệu của việc thỏa mãn hành vi tiêu dùng, bạn chỉ đang cản trở sự tự do mà mình đang theo đuổi mà thôi.

2. Món đồ này có mang thêm giá trị vào cuộc sống của tôi không?

Tôi không sở hữu nhiều thứ, nhưng mọi thứ tôi có đều tăng thêm giá trị

cho cuộc sống của tôi. Cụ thể là mỗi món đồ – từ chiếc xe, quần áo, đến các dụng cụ và đồ điện tử – đều có chức năng như một công cụ hoặc làm tăng giá trị thẩm mỹ tích cực cho cuộc sống của tôi. Nói cách khác, bạn phải tự hỏi món đồ này có phục vụ một chức năng nào đó hay có nhân rộng niềm vui cho bạn một cách có ý nghĩa hay không. Nếu không, nó không đáng mua.

3. Tôi có mua nổi không?

Nếu bạn phải mua món đồ mới bằng thẻ tín dụng, nghĩa là bạn không có tiền để mua nó. Nếu bạn phải mượn tiền để mua, nghĩa là bạn không đủ

tiền để trả. Và nếu bạn đang mắc nợ, nghĩa là bạn không mua nổi món đồ đó. Chỉ vì bạn có thể mua thứ gì đó hôm nay, không có nghĩa là bạn thực sự có khả năng chi trả cho nó. Và nếu bạn không thể, tốt hơn hết là đừng mua.

Nhưng mua nhà hay học đại học thì sao – chắc chắn đó là trường hợp ngoại lệ, phải không? Mặc dù chúng có thể là một kiểu nợ khác – và xem ra tốt hơn là kiểu nợ thẻ tín dụng – nhưng chúng vẫn là nợ. Từ cổ chí kim người ta vẫn nói rằng kẻ đi mượn là nô lệ của người cho vay, và vì thế

mục tiêu của chúng ta là phải trả hết số nợ càng nhanh càng tốt. Tôi biết quan điểm này là không bình thường, nhưng "bình thường" đang là thứ

đẩy chúng ta vào mớ hỗn độn trị giá 14 nghìn tỷ đô-la trong hiện tại.

Chúng ta sẽ giải quyết nhiều quan niệm sai lầm về nợ trong chương về

mối quan hệ với tiền bạc.

4. Đâu là cách tốt nhất để sử dụng số tiền này?

Nói cách khác, bạn có thể xài số tiền này bằng cách nào nữa? Lựa chọn thay thế là gì? Bạn của tôi, nhạc sĩ Andy Davis, có sáng tác bài *Good Life* với một đoạn mô tả cô đọng việc "biển thủ tài chính" trong văn hóa của chúng ta như thế này: "Chúng ta phải vật lộn để trả tiền thuê nhà chỉ

tại chiếc quần jean đắt tiền". Chắc chắn bạn có đủ tiền để mua chiếc quần jean đắt đỏ ấy, nhưng liệu số tiền này có thể phục vụ bạn theo cách nào khác tốt hơn chăng? Ví dụ mở tài khoản tiết kiệm, có một kỳ nghỉ

cùng với gia đình, hay trả tiền thuê nhà chẳng hạn? Nếu được, hãy tránh mua sắm và chọn phân bổ đồng tiền vào nơi hiệu quả nhất.

5. Chi phí thực sự là bao nhiêu?

Như chúng ta đã đề cập ở phần mở đầu của quyển sách này, chi phí thực sự là thứ vượt xa giá bán của món đồ. Trong kinh doanh, họ gọi đây là chi phí toàn bộ. Nhưng hãy gọi ra chính xác đây là những chi

phí thực tế

để sở hữu tất cả những thứ mà chúng ta nghĩ mình cần.

Khi nói đến các món đồ mình sở hữu, chúng ta phải xem xét cả chi phí lưu trữ, chi phí bảo trì, và chi phí tâm lý cho chúng. Cộng lại tất cả, chúng ta có thể hiểu cái giá thật sự của món đồ và thường nhận ra rằng ta không thể mua nổi nó, ngay cả khi ta có đủ tiền để mua nó về trước đã.

6. Phiên-bản-tốt-nhất của tôi có mua nó không?

Vài năm trước, cô bạn Leslie của tôi đứng trong quầy thanh toán của cửa hàng tạp hóa, chuẩn bị trả tiền cho một món đồ.

Nhưng sau đó, quầy thanh toán bị tạm ngưng và cô ấy có thêm thời gian để nghĩ về món hàng đang cầm trên tay. Cô cân nhắc kỹ lưỡng về món đồ và tự hỏi: *Anh bạn Joshua của mình sẽ làm gì? Nếu mình là anh ấy, mình có mua món đồ này không?* Thế là cô nghĩ lại và trả món hàng về trên kệ.

Khi Leslie kể cho tôi về kinh nghiệm của mình, cô nói đùa rằng có lẽ cô ấy nên mua một chiếc vòng có ghi dòng chữ "Joshua sẽ làm gì" để giúp cô tránh xa những khoản chi tiêu có tính cưỡng bách trong tương lai. Tôi bật cười và nhận ra tôi cũng có thể tự hỏi mình câu này nhiều hơn – và những người khác cũng vậy.

Nói cho rõ, tôi không muốn bạn tự hỏi mình "Joshua sẽ làm gì". Đừng làm thế. Mà đúng hơn, chúng ta nên tự hỏi bản thân: *Phiên-bản-tốt-nhất của mình sẽ làm gì trong tình huống này? Phiên-bản-tốt-nhất của bạn sẽ làm gì?* Nếu anh ấy hay cô ấy không mua món đồ ấy thì bạn cũng không nên mua.

Tạm dừng để cân nhắc mỗi quyết định mua hàng với 6 câu hỏi này, thoạt đầu, nghe có vẻ rắc rối. Nhưng theo thời gian, đó là một thói quen tốt cho bạn – và cho gia đình bạn – căn nhà của bạn không còn bừa bộn và bạn

thì có nhiều tiền hơn cho những điều quan trọng. Cuối cùng, cách đơn giản nhất để hạn chế đồ đạc là tránh mang nó về nhà ngay từ đầu.

Các quy tắc sống tối giản

Thông thường khi chúng ta cố gắng đơn giản hóa cuộc sống của mình, chúng ta sẽ gặp khó khăn lúc ban đầu. Khi đối mặt với đống đồ đạc tích trữ suốt bao nhiêu năm – vài thứ hữu ích, vài thứ thì không – quả thật rất khó để xác định cái gì mang thêm giá trị vào cuộc sống của ta và cái gì làm điều ngược lại. Vì thế, chúng ta cần một bộ quy tắc để giúp ta đi đúng hướng.

Giá mà tôi có thể đưa cho bạn danh sách 100 món đồ bạn phải sở hữu, nhưng chủ nghĩa tối giản không phải như vậy. Những điều mang giá trị

vào cuộc sống của tôi có thể làm xáo trộn cuộc sống của bạn. Hơn nữa, những gì từng có giá trị trước kia có thể không còn mang đến giá trị vào thời điểm này nữa, vì thế chúng ta phải liên tục đặt câu hỏi không chỉ về

những món đồ ta muốn mua, mà còn cả những món đồ ta đang có.

Bởi vì chủ nghĩa tối giản không phải là liều thuốc giải độc cho sự ham muốn, và bởi vì tôi và Ryan, cũng giống nhiều người, vẫn hành động theo cảm tính, nên chúng tôi đã tạo ra một bộ quy tắc sống tối giản để kháng cự lại chủ nghĩa tiêu dùng và sống có tổ chức hơn.

Cần lưu ý rằng các quy tắc phù hợp với chúng tôi có thể không hợp với bạn. Đây là công thức của chúng tôi cho cuộc sống đơn giản, và cũng

giống như mọi công thức khác, bạn cần phải điều chỉnh để hợp với lối sống của bạn. Nếu quy tắc 30/30 quá khắt khe, hoặc 20/20 quá linh hoạt, 90/90 quá hạn chế, thì hãy xem xét để tự thiết lập các thông số của riêng bạn dựa trên mức độ thoải mái trong hiện tại.

Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải cảm thấy *hơi khó chịu* một chút, vì một chút khó chịu sẽ xây dựng nền tảng để cho bạn học cách buông bỏ. Sau một thời gian, khi nền tảng trở nên vững chắc hơn, bạn có thể

tiếp tục điều chỉnh những quy tắc để thách thức bản thân. Bạn có thể trở

thành một người tối giản hơn cả The Minimalists. Chúng tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp như thế.

Trò chơi 30 ngày tối giản

Cách dễ nhất để sắp xếp đồ đạc của bạn là loại bỏ chúng. Nếu một bữa tiệc dọn nhà quá cực đoan với bạn, thì hãy cân nhắc trò chơi 30 ngày tối giản – trò chơi đã giúp hàng chục nghìn người thanh lọc nhà cửa, xe hơi và văn phòng. Trò chơi này sẽ làm cho việc phân loại đồ đạc trở nên thú vị qua một cuộc thi đua thân thiện. Sau đây là quy tắc của trò chơi.

Khi sắp bước vào đầu tháng mới, hãy tìm một người bạn, một thành viên trong gia đình hay một đồng nghiệp, bất cứ ai sẵn sàng giảm thiểu đồ

đạc cùng bạn trong tháng mới sắp tới. Mỗi người sẽ bỏ đi một món đồ

trong ngày đầu tiên của tháng, hai món đồ trong ngày thứ hai, ba món đồ trong ngày thứ ba, và cứ tiếp tục như thế.

Các bạn có thể bỏ bất cứ cái cũng được: đồ sưu tập, đồ trang trí, dụng cụ

nhà bếp, đồ điện tử, đồ nội thất, dụng cụ sửa chữa, quần áo, khăn tắm, mũ nón,... Bạn cứ liệt kê ra.

Dù bạn quyên góp, bán đi hay tái chế đồ đạc dư thừa của mình thì mỗi món đồ phải ra khỏi nhà bạn, đi khỏi cuộc sống của bạn, trước mỗi nửa đêm.

Lúc đầu thì dễ. Ai cũng có thể cho đi vài món đồ phải không? Nhưng nó trở nên thách thức hơn vào tuần thứ hai khi bạn buộc phải loại bỏ hàng chục món đồ mỗi ngày. Và tiếp tục khó khăn hơn khi một tháng sắp trôi qua.

Ai tiếp tục làm được lâu hơn sẽ là người thắng cuộc. Cả hai bạn sẽ thắng nếu cùng thực hiện đến hết tháng. Thêm điểm thưởng nếu bạn chơi với hơn hai người trở lên.

Hãy theo dõi sự tiến bộ của bạn. Bạn có thể ghé trang minimalists.com/game để tải về miễn phí bộ lịch trò chơi tối giản này.

Trò chơi quét hình ảnh

Cũng giống nhiều người, bạn có lẽ đã bỏ quên các bức ảnh chụp nhiều năm qua, và giờ đây, những chiếc hộp đựng đầy hình hoặc các album ảnh đang bám đầy bụi trong tầng hầm hay tủ của bạn. Đã đến lúc tham gia trò chơi quét hình ảnh.

Đầu tiên, để chơi vui hơn (và bớt cô đơn), hãy mời một vài người bạn đến chơi, đặt một ít đồ ăn, và ngồi bên nhau để bắt đầu. Bạn hãy ngắm lại tất cả những bức ảnh, kể lại những kỷ niệm đáng nhớ và đặt sang một bên những bức ảnh bạn yêu thích.

Tiếp theo, sử dụng một máy scan chất lượng tốt để lưu tất cả bức ảnh yêu thích vào thẻ nhớ.

Sau đó, tải các file ảnh lên phần mềm lưu trữ. Bằng cách này, nếu có điều gì xảy ra – lũ lụt, hỏa hoạn, trộm cắp – tất cả ảnh đều an toàn và được bảo mật trực tuyến. Nếu can đảm hơn, bạn có thể cắt bỏ ảnh sau khi đã quét và lưu trữ chúng.

Cuối cùng, thay vì giấu các bức ảnh trên gác hoặc trong kho, hãy trưng bày chúng trong nhà bằng các khung ảnh kỹ thuật số có độ phân giải cao.

Quy tắc không rác

Mọi món đồ bạn sở hữu có thể chia thành ba loại.

Thiết yếu: Một vài món đồ sẽ ở trong loại này. Đó là những nhu cầu thiết yếu mà bạn không thể thiếu như thức ăn, chỗ ở, quần áo. Chi tiết cụ thể

sẽ thay đổi với mỗi người, nhưng các nhu cầu này đều là mẫu số chung.

Không thiết yếu: Trong điều kiện lý tưởng, phần lớn đồ đạc sẽ rơi vào loại này. Đó là những món đồ bạn muốn có bởi vì chúng làm tăng giá trị

cuộc sống của bạn. Nghiêm túc mà nói, bạn không cần một chiếc ghế

nệm, một cây đèn ngủ hay một cái bàn ăn, nhưng chúng đáng để có nếu giúp nâng cao và mở rộng cho những trải nghiệm trong cuộc sống của bạn.

Rác rưởi: Đáng buồn là hầu hết những gì bạn sở hữu đang ở trong nhóm này. Đây là những món đồ bạn thích – hay chính xác hơn, là bạn nghĩ

bạn thích. Mặc dù đống rác này thường được giả vờ như là những món đồ không thể thiếu, nhưng chúng gây cản trở cho bạn đi đến một cuộc sống giá trị. Điều cốt yếu là phải loại bỏ thứ này để có chỗ cho những điều khác.

Quy tắc theo mùa

Nhìn vào số đồ đạc của bạn, chọn ra một thứ và hỏi xem bạn có dùng nó trong 90 ngày vừa qua hay không? Nếu chưa, bạn sẽ dùng nó trong 90

ngày kế tiếp chứ? Nếu vẫn không, bạn có thể bỏ nó đi. Đó là lý do vài người gọi đây là Quy tắc 90/90.

Điều hữu ích của quy tắc này là bạn có thể áp dụng cho mọi mùa trong năm. Giả sử bây giờ là tháng 3 và bạn đang sẵn sàng dọn dẹp, hãy chọn một món đồ bạn thấy trong tủ quần áo, tầng hầm hay nhà kho, có thể là một chiếc áo len cũ chẳng hạn, và tự hỏi rằng bạn có đang sử dụng chúng ngay bây giờ không (vào mùa xuân)? Bạn đã sử dụng nó trong 90 ngày qua (vào mùa đông)? Liệu bạn sẽ sử dụng nó trong 90 ngày tiếp theo (vào mùa hè)? Nếu có, hãy giữ lại; nếu không, hãy cho nó ra đi.

Quy tắc vào 1 - ra 10

Sống tối giản không có nghĩa là bạn chẳng bao giờ mua sắm gì, mà nghĩa là bạn sẽ mua có mục đích, và cũng buông bỏ có chủ ý, hoặc bạn có thể

làm đồng thời cả hai việc này.

Khi bắt đầu thanh lọc, bạn sẽ dễ bị choáng ngợp với số lượng đồ muốn loại bỏ. Cảm xúc của bạn lẫn lộn vì vẫn dự cảm một tương lai mua sắm mới. Để đối mặt với chuyện mua sắm tùy tiện và hỗ trợ nỗ lực tối giản của bạn, chúng tôi tạo ra quy tắc vào 1 – ra 10.

Quy tắc này giúp kiểm soát những món đồ bạn mới mua và giữ lại, bởi vì với mỗi món đồ mới mua, bạn phải bỏ đi 10 món đồ bạn đang có.

Muốn có cái áo mới đó không? Hãy xếp 10 món quần áo vào thùng quyên góp.

Muốn có cái ghế mới đó không? Hãy rao bán 10 món đồ nội thất lên trang thương mại điện tử.

Muốn mua cái máy xay sinh tố mới đó? Hãy bỏ đi 10 món đồ trong

nhà bếp.

Vận dụng quy tắc này thường xuyên sẽ định hình lại thói quen tiêu dùng mỗi ngày của bạn.

Quy tắc phòng hờ

Hết lần này đến lần khác, bạn thường giữ lại những thứ "để phòng hờ".

Khi đi du lịch, bạn nhồi nhét hành lý với rất nhiều những món đồ phòng khi sẽ sử dụng đến trong chuyến đi. Ở nhà, bạn tích trữ những chiếc hộp, cáp sạc, các bộ nguồn để phòng khi bạn cần trong tương lai xa xôi.

Nhưng sự thật là bạn không cần phải giữ lại những món đồ dự phòng đó.

Bạn hiếm khi sử dụng chúng và chúng chỉ chiếm thêm không gian, gây cản trở và tạo gánh nặng cho bạn.

Do đó, đây là quy tắc phòng hờ, còn gọi là 20/20. Bất kể thứ gì loại bỏ mà bạn lại cần đến chúng, thì trong vòng tối đa 20 phút bạn có thể mua cái khác với giá tối đa là 20 đô-la. Cho đến nay, quy tắc đã đúng 100% với chúng tôi và cũng hiệu quả với hàng nghìn người khác.

Thoạt đầu, điều này nghe có vẻ khó thực hiện. Ai lại chịu trả 20 đô-la mỗi lần họ mua thứ gì đó thay thế? Điều này có khiến bạn mất hàng nghìn đô-la mỗi năm không? Trên thực tế là không. Bạn hiếm khi phải mua cái khác để thay thế cho món đồ bạn đã cho đi, bởi vì một khi đã đem cho thì nghĩa là món đồ ấy không hữu ích gì với bạn.

Chúng tôi chỉ mua lại 5 món đồ trong vòng 10 năm qua – một cái kéo, một quyển sách, một con dao bào, một bộ kéo cắt móng tay và một chiếc quần tập thể dục – và chúng tôi chưa bao giờ phải trả hơn 20 đô-la hoặc mất hơn 20 phút để mua món đồ thay thế ấy. Quan trọng nhất, số tiền để mua 5 món đồ thay thế này đã giúp tôi loại bỏ hàng nghìn món đồ vô

dụng khác đã chiếm dụng không gian nhà tôi và chiếm dụng tâm trí của tôi.

Chúng tôi chắc rằng có những trường hợp ngoại lệ. Nhưng quy tắc phòng hờ này đã hiệu quả đến 99% với những món đồ cũng như với mọi người

– và tôi tin với bạn cũng thế. Hãy suy nghĩ về điều đó. Bạn đang tích trữ

đồ đạc chỉ đề phòng hờ? Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi để chúng ra đi.

Quy tắc đồ khẩn cấp

Có một số món đồ dự phòng bạn nên giữ lại, tất cả chúng sẽ thuộc danh mục “đồ dùng khẩn cấp”.

Những đồ dùng khẩn cấp bao gồm bộ dụng cụ sơ cấp cứu, bộ dây cáp, và nước uống đóng bình. Nếu bạn sống ở vùng khí hậu lạnh, một số vật dụng như dây xích của lốp xe hơi, chăn mền giữ nhiệt có thể hữu ích cho bạn. Dù hy vọng là sẽ không cần đến chúng, nhưng việc trang bị cơ bản cho tình huống khẩn cấp giúp bạn yên tâm hơn.

Bạn thực sự cần gì trong tình huống khẩn cấp? Hãy cân nhắc khi trả lời câu hỏi này. Thật dễ khi biện hộ mọi thứ là “món đồ khẩn cấp”. Tuy nhiên như dự đoán, khi xảy ra trường hợp khẩn cấp thì không phải món đồ nào cũng đều cần đến. Bên cạnh đó, dù có chuẩn bị kỹ bao nhiêu đi nữa, chúng ta cũng không thể chuẩn bị tất cả mọi thứ.

Quy tắc xác định thời điểm

Đến giờ, chúng ta đã xác định bạn cần bỏ đi những món đồ chỉ để phòng hờ, và giữ lại những món đồ cho tình huống khẩn cấp. Tuy nhiên, có vài món bạn biết chắc chắn sẽ sử dụng trong tương lai: Đó là món đồ có thời điểm sử dụng. Chúng thường là những mặt hàng tiêu dùng, và mặc dù nghe có vẻ giống nhưng chúng lại khác biệt rõ rệt với những thứ phòng hờ. Cụ thể, bạn chắc chắn sẽ cần đến chúng.

Chẳng ai mỗi lần chỉ mua đúng một gói giấy vệ sinh, một miếng xà phòng hay một tuýp kem đánh răng. Bạn mua một số lượng nhỏ các sản phẩm này để dùng trong một thời điểm.

Do đó, chìa khóa để buông bỏ là thành thật và xác định rõ những thứ lặt vặt bạn giữ để phòng hờ và những hàng hóa bạn mua để dùng trong thời điểm xác định.

Quy tắc chờ đợi

Sự ra đời của mua sắm trực tuyến và thanh toán chỉ bằng một cú nhấp chuột khiến việc tích trữ của bạn dễ dàng hơn trước. Để kìm chế việc mua sắm thiếu suy nghĩ, chúng tôi có một cách gọi là quy tắc chờ đợi, hay 30/30

Nếu bạn mua món gì đó có giá hơn 30 đô-la, tự hỏi bản thân xem bạn có thể sống mà không có nó trong 30 giờ sắp tới. (Nếu là 100 đô-la, hãy đợi 30 ngày).

Có thêm thời gian sẽ giúp bạn đánh giá món đồ mới này có thật sự mang thêm giá trị vào cuộc sống của bạn hay không. Thường thì sau khi cân nhắc, bạn sẽ thấy mình có thể sống tốt hơn mà không cần có thêm tiện ích mới, và thế là bạn có thể từ bỏ việc mua thêm.

Và dù bạn quyết định vẫn mua món hàng, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi bạn mang chúng vào cuộc sống của mình với mục đích rõ ràng, chứ

không phải mua chỉ vì phút giây bốc đồng.

Quy tắc không nâng cấp

Khi nói đến hàng tiêu dùng điện tử – điện thoại thông minh, máy tính xách tay, máy tính bảng – bạn thường được giới thiệu các phiên bản mới nhất, tuyệt vời nhất mới ra mắt. *Sản phẩm X chỉ có giá X đô-la, và có tất cả*

những tính năng thú vị mà bạn mong muốn. Hành động ngay bây giờ và sản phẩm X sẽ thay đổi cuộc đời bạn!

Bạn biết bạn không cần sản phẩm X để sống ý nghĩa (mặc dù bạn thật sự

muốn nó). Bạn không mua chiếc iPhone đời mới khi điện thoại cũ vẫn dùng tốt. Bạn không cần chiếc xe mới chỉ vì chiếc cũ không còn sáng bóng. Và bạn không cần phiên bản mới nhất của phần mềm, máy tính bảng, ti-vi, máy tính bàn hay thiết bị để thấy hạnh phúc.

Mặc cho các nhà quảng cáo chi hàng triệu đô-la để tạo cảm giác cấp bách làm bạn thèm muốn sản phẩm của họ, bạn vẫn có thể từ chối. Bạn có thể

tập trung vào những gì bạn đang có thay vì những thứ bạn không sở hữu.

Rất có thể, bạn đã có sẵn cái mình cần rồi.

Đương nhiên, thỉnh thoảng các món đồ cũng bị hư hỏng hoặc hao mòn, trong tình huống đó bạn có 3 lựa chọn sau đây:

Không mua nữa: Lựa chọn này gần như là điều cấm kỵ trong nền văn hóa của chúng ta. Một câu hỏi nghe có vẻ nhân văn: Tại sao lại không mua khi bạn có thể mua một cái mới? Nhưng đôi khi đây là lựa chọn tốt nhất. Khi bạn không mua nữa, bạn buộc phải hỏi xem bạn có cần nó nữa hay không – và đôi lúc bạn khám phá ra cuộc sống sẽ thực sự tốt hơn mà không có món đồ đó.

Sửa chữa: Thay vì mua mới, bạn có thể cố gắng sửa nó trước. Bạn sẽ

không mua một chiếc xe hơi mới chỉ vì cần thay phanh, đúng không? Các món đồ gia dụng cũng tương tự vậy.

Thay thế: Phương án cuối cùng là bạn có thể thay thế chúng. Nhưng ngay cả khi làm vậy, bạn có thể làm với tinh thần trách nhiệm. Bạn có thể mua đồ đã qua sử dụng, có thể mua sản phẩm của các doanh nghiệp địa phương, hoặc bạn có thể hạ tiêu chuẩn và vẫn có những gì cần thiết để sống cuộc sống trọn vẹn. Cách tiếp cận này không chỉ tốt cho môi trường mà còn tốt hơn cho bạn.

Quy tắc 10 món đồ đắt tiền nhất

Hãy dành một chút thời gian để viết ra 10 lần mua sắm đắt tiền nhất của bạn trong 10 năm qua. Những thứ như xe hơi, ngôi nhà, đồ trang sức, đồ

nội thất hoặc bất cứ thứ gì bạn đã mua trong 10 năm qua, miễn là chúng mắc tiền.

Bên cạnh đó, hãy lập một danh sách khác gồm 10 điều mang thêm giá trị

vào cuộc sống của bạn nhiều nhất. Danh sách có thể bao gồm những trải nghiệm như đón hoàng hôn với một người yêu thương, ngắm con mình chơi đùa, thời điểm mặn nồng với bạn đời, bữa tối với bố mẹ, và nhiều thứ khác.

Hãy trung thực với bản thân khi bạn lập các danh sách này. Có vẻ như

chúng có ít điểm chung và không trùng lắp lẫn nhau.

Quy tắc thời hạn cuối để bán

Bạn đã bao giờ cố gắng bán thứ gì đó nhưng lại không bán được? Có thể

bạn đã đăng bán lên trang eBay, Craigslist hay Facebook nhưng không gặp may mắn; có lẽ bạn không chụp ảnh, không viết mô tả và không đặt ra thời hạn bán hàng, nhưng nhiều khả năng là bạn định giá món đồ của mình quá cao bởi vì đổ lỗi cho chi phí chìm.

Bạn có thể nói mình đã trả X đô-la cho mấy chiếc ghế và khung giường đó, và bây giờ thật khó chấp nhận rằng chúng không còn đáng với số tiền bạn bỏ ra. Thành thật mà nói, chúng chỉ đáng giá khi người khác sẵn

sàng trả tiền để mua về, có thể chỉ bằng một phần nhỏ giá gốc mà bạn mua ban đầu, thậm chí chẳng đáng đồng nào.

Chúng tôi đã đề ra quy tắc thời hạn cuối để bán như một giải pháp tốt nhất giúp bạn vượt qua sự ngụy biện về chi phí chìm. Quy tắc này vận hành như chiếc đồng hồ cát để loại bỏ những món đồ không còn phục vụ

cho bạn. Khi cố gắng bán một món đồ, hãy cho bản thân 30 ngày để làm những gì có thể như đăng đấu giá trực tuyến, bày bán bên ngoài, ký gửi ở cửa hàng,... Trong 30 ngày đó, hãy giảm giá dần dần nếu mặt hàng chưa bán được; nếu vẫn không bán được sau một tháng, hãy tặng món đồ cho bạn bè hoặc tổ chức từ thiện uy tín.

Quy tắc giải phóng tức thời

Đồ đạc của bạn gây ra nhiều căng thẳng hơn bạn nghĩ. Khi bạn càng ngày càng thấy đồ đạc như một gánh nặng, sự bất mãn sẽ âm ỉ trong lòng bạn đến khi bùng nổ. Nhưng bạn không cần đợi đến lúc đó mới bắt tay vào hành động.

Đây là lý do chúng tôi tạo ra quy tắc giải phóng tức thời, bắt đầu bằng một câu hỏi đơn giản: Nếu món đồ này được giải phóng ngay lập tức, bạn có cảm thấy nhẹ nhõm hơn không? Nếu có, hãy cho phép bản thân từ bỏ

chúng.

Thú vị hơn là quy tắc này có thể áp dụng cho mọi điều từ đồ đạc vật chất hoặc kỹ thuật số, cho đến các mối quan hệ và cả sự nghiệp của bạn. Đây

là một câu hỏi đáng được đặt ra trong tất cả các phương diện đời sống của bạn, bởi vì nó giúp bạn thật sự hiểu hơn về những gì bạn nên xem trọng và những gì bạn nên bỏ đi.

Quy tắc sẵn lòng rời bỏ

Chắc hẳn bạn đã quen với giả thuyết là nếu một ngày ngôi nhà bạn bị

cháy và chỉ được mang theo những thứ quan trọng thì bạn sẽ đem theo cái gì. Dĩ nhiên, bạn sẽ không lao vào lửa để lấy đồ đạc – bạn sẽ đảm bảo an toàn cho những người thân yêu trước tiên. Sau khi họ đã an toàn, bạn mới tiếp tục cứu những thứ không thể thay thế: những

bức ảnh, ổ cứng, đồ gia truyền. Mọi thứ khác sẽ bị mất trong đám cháy.

Có một cảnh trong bộ phim *Heat* (tạm dịch: Kỳ phùng địch thủ), nhân vật Neil McCauley do Robert De Niro thủ vai nói rằng: “Không cho phép điều gì níu bước chân ta quá 30 giây”. Mặc dù bạn không muốn trở thành nhân vật phản diện McCauley trong phim, nhưng câu nói này có thể áp dụng vào cuộc sống.

Cảm giác tự do sẽ như thế nào nếu bạn có khả năng bước ra khỏi mọi thứ

– tài sản, những ý tưởng, thói quen và các mối quan hệ độc hại – trong một thời điểm nào đó? Chúng tôi gọi đó là quy tắc sẵn lòng rời bỏ. Nghe thì có vẻ khó hiểu, nhưng việc chuẩn bị sẵn sàng để rời bỏ là một biểu hiện của sự quan tâm dành cho bản thân.

Nếu bạn mua một món đồ mới, bạn không gán cho nó quá nhiều ý nghĩa.

Sẵn lòng rời bỏ nó nghĩa là bạn không quá bám chấp vào đồ vật, thứ sẽ

khiến cuộc sống bạn thêm rối rắm.

Nếu bạn có một ý tưởng hay thói quen mới, hãy làm vì nó mang lại lợi ích đáng kể. Những ý tưởng và thói quen mới định hình tương lai của bạn. Theo thời gian, ý tưởng sẽ thay đổi, cải tiến và mở rộng, và thói quen hiện tại của bạn sẽ được thay thế với những điều mới hơn giúp bạn phát triển. Việc bạn sẵn sàng bỏ đi những thói quen hay ý tưởng cũ có nghĩa là bạn sẵn lòng theo đuổi một tương lai tốt đẹp hơn.

Nghe có vẻ nghịch lý, nhưng nếu bạn sẵn sàng rời xa một người, bạn sẽ

củng cố được mối quan hệ với người khác. Nếu bạn mang một mối quan hệ mới vào cuộc sống, bạn phải gắng sức để có được tình yêu, lòng tôn trọng và sự thấu hiểu của họ. Bạn mong đợi họ cũng đáp trả điều tương tự. Nếu không, một trong hai người có thể rời đi bởi không ai muốn phát triển một mối quan hệ giả tạo.

Có những ngoại lệ rõ ràng với quy tắc này, những điều mà chúng ta

không dễ dàng từ bỏ: một cuộc hôn nhân, một quan hệ đối tác làm ăn, một sự nghiệp, một đam mê. Điều quan trọng là phải càng có ít ngoại lệ

càng tốt, và thật ra, cả những ngoại lệ cũng không phải là ngoại lệ. Cuộc hôn nhân kết thúc cũng giống doanh nghiệp giải thể vậy. Mọi người bị

sa thải, niềm đam mê thay đổi theo thời gian. Dù bạn không thể rũ bỏ

trong phút chốc, cuối cùng bạn vẫn có thể giải quyết khi vấn đề ảnh hưởng tiêu cực đến sự bình an của bạn.

Năm mươi năm trước, nhà văn C.S. Lewis đã nói: “Đừng để hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào những điều bạn có thể đánh mất”. Trong một thế

giới mà con người đang bám chặt vào vật chất một cách đầy sợ hãi như

ngày nay, câu nói của ông càng trở nên phù hợp.

Quy tắc tặng quà tối giản

Tặng quà là một trong những ngôn ngữ tình yêu. Và kết quả là chúng ta trở thành người tiêu thụ của tình yêu.

Quanh năm, chúng ta luôn có một dịp lễ nào đó: Lễ Tình nhân, Ngày của Mẹ, Ngày Ngọt ngào, sinh nhật, Giáng sinh. Chúng ta tự lập trình bản thân phải tặng quà và nhận quà trong những ngày này để thể hiện tình yêu của mình.

Vì tặng quà quá thường xuyên nên giờ đây việc tặng quà lại mang ý nghĩa vật chất thay vì tình yêu. Tình yêu của chúng ta không phải là những món đồ được giao dịch. Tình yêu là siêu việt, nó vượt lên trên mọi ngôn ngữ và vật chất, nó chỉ có thể biểu hiện qua những suy nghĩ, hành động và ý định của chúng ta.

Tặng quà không phải là một ngôn ngữ tình yêu, mà ý của nó là “góp phần vào ngôn ngữ của tình yêu”. Chúng ta đều muốn thể hiện sự quan tâm với người thân yêu, và đôi khi liên quan đến việc mua một món quà cho

họ – không phải vì nghĩa vụ, mà vì mong muốn tăng thêm giá trị cho tình yêu của mình.

Trong nhiều trường hợp, một món quà chỉ là con đường tắt sai lầm, nó không có tác dụng như một hành động yêu thương thực sự. Các quảng cáo cho chúng ta biết "kim cương là vĩnh cửu", nhưng chúng ta đều biết một viên đá lấp lánh không minh chứng cho một sự chân thành dài lâu.

Điều này không có nghĩa rằng mua quà tặng người khác là sai, mà là bạn đừng tự đánh lừa bản thân khi liên hệ món quà với tình yêu – tình yêu không diễn ra như vậy. Thay vào đó, hãy liên kết món quà với sự dâng tặng. Và nếu món quà là một cách tốt nhất để dâng tặng thì đừng để chủ

nghĩa tối giản cản trở bạn. Với quy tắc tặng quà tối giản, bạn có thể tránh những món quà vật chất mà vẫn có thể tặng được quà cho người khác.

Sự hiện diện chính là món quà quý giá nhất. Điều gì sẽ xảy ra nếu các dịp lễ năm nay bạn chỉ tặng người thân yêu những trải nghiệm đáng nhớ?

Cân nhắc những trải nghiệm như: xem hòa nhạc, xem kịch, một bữa ăn tự nấu ở nhà, bữa sáng trên giường, đi đến một nơi nào đó không định sẵn kế hoạch, dành một buổi chiều tâm tình không phiền não, thư giãn dưới tán cây, tham gia một lễ hội, ngắm bình minh, trượt tuyết, khiêu vũ, đưa con đến sở thú, chơi trò người tuyết, cùng ủ một mẻ rượu táo, cùng nhau đi nghỉ mát và ngắm hoàng hôn.

Bạn có thể mang đến những trải nghiệm nào nữa không? Bạn có nghĩ

rằng những trải nghiệm này có giá trị hơn món quà vật chất không? Bạn

có nghĩ rằng người thân yêu của mình cũng sẽ cảm nhận được nhiều giá trị hơn không?

Và nếu bạn phải trình bày trải nghiệm theo phương diện vật chất, hãy in nó ra trên một tờ giấy dày nhiều màu sắc, rồi gói lại trong chiếc hộp trang trí cùng nơ và ruy-băng để tặng. Hoặc nếu bạn cảm thấy cần thiết phải tặng một món quà vật chất, một món hàng tiêu dùng thì hãy cân nhắc một chai rượu vang, một thanh sô-cô-la đen, một túi cà phê rang xay thay vì một món quà không được mong đợi.

Quy tắc nhận quà tối giản

Khi bạn đã tìm ra cách tốt nhất để tặng quà nhờ quy tắc món quà tối giản, bạn cũng cần hiểu cách nhận quà với quy tắc nhận quà tối giản.

Nền tảng của quy tắc này có thể gây ngạc nhiên: Nếu bạn muốn một món quà vừa ý, hãy đề nghị được tặng món quà đó.

Điều này không có nghĩa là bạn nên yêu cầu những món quà mắc tiền hoặc là không được đòi hỏi các món quà vật chất. Những người yêu thương bạn muốn tặng quà cho bạn, và điều đó không sao cả – bạn cứ

đón nhận. Nhưng bạn nên nói ra món quà bạn muốn để họ có thể tặng bạn một cách chân thành. Thay vì nói "không" với quà tặng, hãy nói "có"

với món quà phù hợp.

Và cho phép những người thân yêu tặng bạn những món quà phi vật chất. Nói với bạn bè về những trải nghiệm bạn muốn tận hưởng cùng họ,

nói với đồng nghiệp về quán cà phê hoặc tiệm bánh yêu thích của bạn, nói với các thành viên trong nhà về quỹ từ thiện mà bạn tin tưởng và cách họ có thể quyên góp dưới danh nghĩa của bạn. Những lựa chọn thay thế

này chẳng phải tốt hơn một hộp đồ lót, hay những đồ trang sức mà bạn không thích đeo hay sao?

Mở ra cuộc sống mới

Gần mười năm sau khi Ryan tối giản cuộc sống của anh ấy, chúng tôi quyết định đem mô hình tiệc dọn nhà nhân rộng để xem nó có tác dụng như thế nào với cuộc sống của nhiều người khác.

Sau mười năm đi nói chuyện về lối sống tối giản với hàng trăm nghìn người ở hàng trăm thành phố, chúng tôi đã thu thập được vô số câu chuyện về sự buông bỏ. Chúng tôi biết câu chuyện của Ryan và tôi chẳng phải là độc nhất, và chủ nghĩa tiêu dùng đang ảnh hưởng sâu sắc như

thế nào đến cuộc sống của nhiều người trên toàn cầu.

Mọi người trực tiếp kể cho chúng tôi biết cách họ đã đơn giản hóa cuộc sống theo phương pháp trên trang web của chúng tôi, và một vài độc giả

còn chỉnh sửa tiệc dọn nhà của Ryan thành nhiều phiên bản khác. Mặc dù mỗi câu chuyện đều khẳng định niềm tin rằng mọi người có thể sống cuộc đời ý nghĩa với ít đồ đạc hơn, nhưng chúng tôi cần nhiều dữ liệu nếu muốn viết về mô hình tiệc dọn nhà một cách bài bản.

Vào tháng 3 năm 2019, The Minimalists đã tìm được 47 người dành gần cả tháng 4 để giải quyết số đồ đạc của họ theo mô hình tiệc dọn nhà. Bởi vì dọn dẹp toàn bộ căn nhà sẽ không phù hợp cho tất cả mọi người nên chúng tôi đưa cho họ 3 lựa chọn:

Lựa chọn 1: Dọn toàn bộ ngôi nhà giống như Ryan đã làm, đóng gói mọi thứ như sắp phải chuyển đi. Sau đó, bạn sẽ lấy ra những món đồ thực sự

cần thiết, mang thêm giá trị vào cuộc sống trong vòng ba tuần tiếp theo.

Lựa chọn 2: Dọn một căn phòng. Bạn không cần quyết liệt như Ryan ngay từ đầu. Thông thường một bữa tiệc dọn dẹp kéo dài 21 ngày chỉ

trong một căn phòng là cách hiệu quả để bắt đầu quá trình thanh lọc.

Lựa chọn 3: Dọn nhiều căn phòng. Có thể bạn không muốn đóng gói

tất cả đồ đạc trong nhà nhưng bạn muốn một bữa tiệc dọn dẹp ở văn phòng, nhà để xe và phòng tắm, hay nhà bếp, phòng ngủ và phòng khách, tùy bạn quyết định.

Một bữa tiệc chỉ đúng là tiệc khi mọi người tham gia cùng nhau, vì thế

chúng tôi yêu cầu 47 người tham gia cùng một lúc: tháng 4 năm 2019.

Vào ngày 30 và 31 tháng 3, mọi người đã mua đủ hộp các-tông để đóng gói đồ đạc, giả vờ như sắp chuyển nhà. Sau đó, trong cả ngày 1 tháng 4, họ bắt đầu lấy ra bất cứ thứ gì thật sự cần sử dụng hoặc mang lại niềm vui. Mọi người cũng trao đổi với nhau thông qua một cộng đồng riêng để

chia sẻ kinh nghiệm, những khó khăn, các bức ảnh của nhau.

Trong suốt quá trình, chúng tôi quan sát tiến bộ của họ. Sau ngày đầu tiên, tôi đề nghị mọi người mô tả về quá trình của họ. Chúng tôi đã ngạc nhiên khi thấy cách thực hiện của họ rất đa dạng, khác biệt đáng kể so với cách làm của Ryan.

Natalie Pedersen – chọn dọn dẹp cả căn nhà tại Deerfield, Wisconsin –

viết: "Chúng tôi bắt đầu với nhà bếp, và sau đó đến các phòng còn lại của ngôi nhà theo cách của chúng tôi. Mất nhiều thời gian hơn tôi dự đoán nhưng thật hài lòng khi mọi thứ đã được đóng gói".

Abigail Dawson – ở Fairfax, Virginia, tham gia dọn vài khu vực trong nhà

– chia sẻ: "Tôi ở căn hộ một phòng ngủ với chồng – anh ấy không phải người theo chủ nghĩa tối giản – và chúng tôi đã thu dọn mọi thứ cùng nhau trong nhà bếp, phòng ngủ, ngoại trừ quần áo của anh ấy".

Ellie Dobson – dọn cả căn nhà ở Roswell, Georgia – nói: "Tôi đã theo chủ

nghĩa tối giản trong vài năm nay, việc này chỉ mất một hoặc hai giờ. Sau khi mọi thứ đóng gói xong, tôi cảm thấy như 'Xong rồi, giờ thì sao nữa?'".

Giờ thì sao nữa? Một câu hỏi thú vị.

Khi tất cả đồ đạc được đóng gói vào thùng, mọi người đã liệt kê những món đồ họ lấy ra để sử dụng trong ngày đầu tiên. Bởi vì chúng là những món đầu tiên được lấy ra, nên có phải đây là những thứ cấp thiết, mang thêm nhiều giá trị nhất cho cuộc sống?

Nhiều người nhận ra những thứ giá trị nhất là các đồ dùng tiện ích hằng ngày.

Holly Auch – dọn nhiều căn phòng ở Brunswick, Maryland – đã lấy ra những món cần thiết như bàn chải đánh răng, kem đánh răng, lược chải tóc, quần áo cho gia đình, tã em bé, khăn lau; đồ nhà bếp như dĩa, tô, nĩa, muỗng, dao, túi zip, đồ khui, muỗng định lượng; các đồ dùng nhà tắm như dầu gội, khăn tắm, và lịch bàn, bút, thước, ly rượu vang, đồ sạc điện thoại, gối, mền, máy pha cà phê, vitamin, giấy vệ sinh.

Ian Carter – dọn nhiều căn phòng ở Hampshire, Anh – đã lấy ra những món như: máy tính, một vài báo cáo tài chính, bút, máy scan và một cây đàn ghita. Anh ấy có khách đến nhà ăn tối nên đã mở thùng lấy thêm vài cái dĩa, ấm đun nước, trà, cà phê, ly thủy tinh và bộ đồ ăn (dao, muỗng, nĩa). Ian và bạn bè đã thảo luận cả buổi tối về cuộc thử nghiệm này.

Những người khác cũng chỉ lấy ra một vài món đồ trong ngày đầu tiên: Autumn Duffy – dọn một căn phòng ở Virginia – chỉ lấy một cái áo đầm, một cái áo khoác và đồ dùng mỹ phẩm hằng ngày. Trong khi Ellie Dobson thì “chỉ cần tất cả các đồ dùng trong ba-lô vì tôi sắp đi cắm trại.

Khi lấy tất cả ra, tôi nhận ra tôi cũng không cần hết số đồ đó”.

Khi bữa tiệc kết thúc, người tham gia sẽ xác định bước tiếp theo cho đồ

dùng của họ: bán, quyên góp, tái chế hoặc giữ lại. Nhiều người chọn cho đi, một số thứ được giữ lại cho tương lai. Chúng ta sẽ tiếp tục khám phá câu chuyện của họ trong quyển sách này.

ĐOẠN KẾT VỀ ĐỒ ĐẠC

Chào bạn, tôi là Ryan Nicodemus. Tôi sẽ giúp bạn suy ngẫm về những gì bạn đã đọc và cân nhắc cách ứng dụng những bài học được rút ra trong mỗi chương vào cuộc sống.

Để tận dụng tối đa phần này, tôi khuyên bạn nên làm những việc sau:
1 . Mua một cuốn sổ để làm các bài tập thực hành trong sách, cũng như

ghi chú những điều bạn muốn lưu ý và xem lại. Hãy ghi lại ngày bạn thực hành để có thể định kỳ rà soát lại tiến trình của mình.

2 . Tìm một hoặc vài người bạn cùng tham gia trong hành trình này. Các bạn có thể làm bài thực hành với nhau, gặp gỡ mỗi tuần tại quán cà phê, gọi điện thoại hay nhắn tin để thảo luận về những câu trả lời và những suy ngẫm được ghi lại trong quyển sổ của từng bạn.

Sổ tay và bạn đồng hành sẽ giúp bạn có cam kết hơn với phần kết, và càng thực hành, bạn càng phát triển và nhận được kết quả tốt.

Joshua đã trình bày toàn bộ mối quan hệ của chúng ta với đồ đạc đã ảnh hưởng đến cuộc sống như thế nào, giờ đây tôi muốn bạn dành thời gian để xem xét mối quan hệ đó ảnh hưởng đến cá nhân bạn ra sao. Tôi có một vài câu hỏi và bài thực hành muốn chia sẻ cùng bạn.

Câu hỏi về Đồ đạc

Đầu tiên, hãy trả lời những câu hỏi sau một cách trung thực, có cân nhắc và nghiêm khắc với bản thân. Tương lai của bạn sẽ ghi nhận công sức, sự

suy ngẫm và nhiệt tình này của bạn.

1 . Bao nhiêu là đủ đối với bạn và gia đình của bạn? Hãy cụ thể: số lượng phòng ngủ trong nhà, số tivi, số áo khoác trong tủ,... Suy nghĩ kỹ về

những điều thực sự mang giá trị vào cuộc sống của bạn.

2 . Bạn sợ gì khi phải buông bỏ và tại sao?

3 . Sự tự do của bạn đáng giá ra sao? Những gì bạn sẵn lòng từ bỏ để được tự do?

4 . Chi phí thực sự của những món đồ bạn đang sở hữu là bao nhiêu?

5 . Làm thế nào để loại bỏ những ngổn ngang để dành chỗ cho một cuộc sống ý nghĩa và thú vị hơn? Hãy cụ thể. Càng rõ ràng, bạn càng có động lực thanh lọc đồ đạc.

Những điều nên làm với Đồ đạc

Bạn đã học được điều gì từ mối quan hệ với đồ đạc trong chương này?

Bạn còn vướng mắc ở đâu? Bài học nào sẽ thúc đẩy bạn buông bỏ đồ đạc và sống có chủ đích hơn? Sau đây là 5 hành động bạn có thể làm ngay trong hôm nay:

• **Nhận biết được lợi ích:** Lập một danh sách những điều có lợi khi bạn sống với ít đồ đạc hơn.

• **Thiết lập những quy tắc:** Dựa trên những quy tắc sống tối giản trong chương này, bạn hãy xác định quy tắc bạn sẽ áp dụng trong

hôm nay.

Nếu một quy tắc nào đó không phù hợp với hoàn cảnh của bạn, hãy thoải mái điều chỉnh hoặc tạo ra quy tắc của riêng bạn.

• **Lập "ngân sách chi tiêu" với những bước sau:**

° Chọn căn phòng bạn phải thanh lọc đồ đạc.

° Mở quyển sổ, ghi ra 3 cột: Thiết yếu, Không thiết yếu, Rác. (Quy tắc không rác).

° Liệt kê và phân loại mọi vật dụng trong phòng vào 3 nhóm này.

° Tự hỏi bản thân xem mọi món đồ trong cột Thiết yếu có thật sự cần thiết không. Nếu không, hãy viết lại nó qua cột Không thiết yếu, hoặc thậm chí là Rác.

• **Từ bỏ đồ đạc của bạn:** Lúc này, bạn sẽ còn sót lại vài món đồ cần tái chế hoặc quyên góp. Bạn sẽ dễ bị cuốn vào sợi dây tình cảm với chúng.

Vì thế, nếu cảm thấy gắn bó với món đồ nào đó mà bạn biết là phải cho đi, hãy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu nó đột ngột bốc cháy, hoặc tưởng tượng nó sẽ mang thêm giá trị vào cuộc sống của người khác như

thế nào. Nếu bạn sợ một ngày nào đó sẽ quên mất kỷ niệm về món đồ, hãy chụp một bức ảnh để bạn có thể nhớ về nó trong tương lai.

• **Tìm sự hỗ trợ của bạn bè:** Hôm nay, hãy tìm ít nhất một người sẽ hỗ

trợ bạn trong hành trình thanh lọc đồ đạc: một người bạn, một thành viên trong gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp. Hoặc bạn có thể tìm các cộng đồng trực tuyến, nơi có những người cởi mở sẵn lòng giúp đỡ bạn (Minimalist.org là một trong những nơi như vậy).

Những điều không nên làm với Đồ đạc

Cuối cùng, hãy nhìn lại những trở ngại của tài sản vật chất. Dưới đây là 5 điều bạn cần tránh từ hôm nay, nếu bạn không muốn cuộc sống hỗn độn quay trở lại:

• Đừng mong loại bỏ tất cả đồ đạc ngay trong một thời điểm. Bạn đã mất thời gian để có được chúng và giờ cũng sẽ mất thời gian để buông bỏ.

• Đừng để kỳ vọng của người khác định hướng cho các quyết định của bạn về đồ đạc. Sự kỳ vọng phải đến từ chính bạn.

• Đừng cho rằng bạn sẽ khổ sở nếu không có một món đồ nào đó. Sự thật là nếu bạn không cảm thấy hạnh phúc với bản thân, thì chẳng điều gì có thể khiến bạn hạnh phúc.

• Đừng cố giữ đồ đạc để đề phòng cho những lúc bạn có thể cần chúng trong một tương lai không tồn tại nào đó.

• Đừng chỉ sắp xếp đồ đạc của bạn – hãy giảm bớt đồ đạc! Sắp xếp đồ đạc thường biến thành sự tích trữ có tổ chức.

Mối quan hệ 2

Sự thật

Hai ngày trước lễ Giáng sinh năm 2008, tôi nhận được tin nhắn thoại hoảng hốt của mẹ. Thời điểm đó, bà đã đến Florida được vài tháng để rời xa mùa đông lạnh giá ở vùng Trung Tây nước Mỹ mà bà đã chịu đựng suốt 63 năm. Khi tôi gọi lại, mẹ nức nở kể cho tôi nghe về căn bệnh ung thư phổi giai đoạn bốn đang ăn mòn cơ thể của bà. “Không thể như thế

được!”, tôi thốt lên. Không biết nói gì để an ủi mẹ, tôi nhìn chằm chằm vào điện thoại, phủ nhận điều vừa nghe và thấy tê liệt trong vô vọng.

Sau khi biết bệnh tình của mẹ, tôi đã dành phần lớn thời gian trong năm 2009 để chăm sóc bà, đưa bà đi khám hết bác sĩ này đến bác sĩ khác, cố

giữ cho căn bệnh ung thư không di căn. Và khi bà bắt đầu yếu hơn, tôi đã cố gắng cải thiện mối quan hệ mờ nhạt giữa tôi và mẹ. Chứng nghiện rượu của bà đã khiến cho tuổi thơ của tôi có phần khốn khó. Tuy bà bắt đầu tỉnh táo hơn khi tôi vào trung học, nhưng những tổn thương từ mười năm trước đó – uống rượu, cuộc sống không ổn định và nhiều lời nói dối

– đã làm mối quan hệ của chúng tôi trở nên căng thẳng. Tôi đã chuyển ra ngoài sống vào năm mười tám tuổi, và vài năm sau thì mẹ tôi uống rượu trở lại.

Tôi còn nhớ đã đến thăm mẹ trong tù vào ngày sinh nhật 21 tuổi của mình. Bà bị bắt một tháng trước vì vi phạm lần thứ hai quy định về uống

rượu bia trong khi lái xe và bị kết án hai tháng tù. Không biết bằng cách nào mà bà đã lấy lòng được lính gác để biến chỗ viếng thăm thành một phòng sinh nhật tạm bợ. Tôi ước gì có ảnh chụp về cái ngày khó tin đó: Mẹ đứng đầy kiêu hãnh, mặc bộ áo liền quần màu cam và cầm một chùm bong bóng nhiều màu sắc, đằng sau là bức tường trắng với những người cảnh sát cao lớn. Còn tôi, lúc đó đã cao hơn mẹ, ôm chầm lấy bà, sau đó cùng ăn bánh sinh nhật với mẹ và các bạn tù.

Trong những năm tiếp theo, mẹ dường như đã cai rượu thêm một lần nữa, mặc dù tôi vẫn thận trọng, cố né tránh cái nguồn gốc gây ra nỗi

đau trong tôi suốt thời thơ ấu. Nhưng sự tránh né của tôi đã làm tổn hại mối quan hệ giữa hai mẹ con. Có một cuộc chiến ngầm diễn ra trong tôi, giữa lý trí và con tim. Lý trí thúc đẩy tôi giữ khoảng cách, nhưng con tim tôi thì chưa bao giờ ngừng yêu thương mẹ.

Sau cùng thì tôi vẫn yêu quý mẹ. Mẹ tốt bụng, biết quan tâm và yêu thương mọi người. Hằng năm vào lễ Tạ Ơn, mặc cho những vấn đề tài chính và các thói quen xấu, mẹ tôi vẫn tổ chức tiệc cho những người còn kém may mắn hơn cả chúng tôi. Một nhà thờ địa phương đã cho bà mượn bếp ăn và khu tập thể thao. Một nhóm hướng đạo sinh hỗ trợ sắp xếp bàn ghế. Hai cửa hàng tạp hóa quyên tặng gà tây, thịt hun khói, khoai tây nghiền đóng hộp, quả nam việt quất đóng hộp, nước sốt và nước ngọt. Một người thợ may ủng hộ khăn trải bàn và khăn ăn. Còn các thành viên khác trong nhà thờ mang đến đĩa ăn và muỗng nĩa. Mỗi năm, mẹ tôi gác qua những vấn đề cá nhân và lo liệu bữa ăn cho hơn 200 người trong

không gian của nhà thờ. Lòng trắc ẩn của bà không chỉ giới hạn trong ngày lễ, nó như một bóng đèn nghìn wat trong chiếc hộp đen, liên tục tỏa ánh sáng qua những khe hở – và những gì mẹ cần là lý do để mang ánh sáng này tỏa ra xung quanh.

Cuộc khủng hoảng cảm giác thuộc về

Khi bắt đầu đối mặt với của cải dư thừa, chúng ta thường đối mặt với những sự thật sâu xa và bất ngờ. Sự thật thì đơn giản, mà cái gì đơn giản thì cũng không dễ dàng. Rất dễ để giấu đi những khiếm khuyết, những lời biện hộ và tài sản của mình, nhưng điều này cản trở chúng ta sống một cuộc đời hòa hợp với sự thật.

Chúng ta che giấu bởi đối mặt với sự thật ta không hoàn hảo, ta bị rạn nứt là điều quá sức chịu đựng. Vì vậy chúng ta tạo ra một bộ mặt và đắp xây lên đó lời dối trá, sự cường điệu, những thứ không phù hợp với thực tế. Càng phức tạp hóa cuộc sống với những điều không thực, chúng ta càng cảm thấy lo lắng và chán nản. Chúng ta càng phải đơn giản hóa, bởi vì sự đơn giản phơi bày sự thật bị chôn vùi bên dưới sự dối trá phức tạp.

Khi tôi trò chuyện với nhà báo Johann Hari về cuốn sách của anh *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions* (tạm dịch: Mất kết nối: Khám phá nguyên nhân thật sự của trầm cảm – và những giải pháp không mong đợi), anh giải thích rằng chúng ta không gặp vấn đề với trầm cảm và lo lắng nhiều như chúng ta bị khủng hoảng về ý nghĩa cuộc sống. Quyển

sách của Hari nêu lên chín **107** | T r a n g

nguyên nhân gây ra trầm cảm, chỉ hai trong số đó liên quan đến yếu tố

sinh học của con người, còn các yếu tố chính làm gia tăng nạn trầm cảm ở thế giới phương Tây trong suốt thế kỷ qua đều liên quan đến việc mất kết nối với một đời sống ý nghĩa.

Rõ ràng đây là trường hợp của mẹ tôi. Chứng trầm cảm và nghiện rượu của bà tái phát khi bà cảm thấy mất kết nối với công việc, với những người xung quanh và các giá trị ý nghĩa (ba trong số chín nguyên nhân Hari đã đưa ra), mà điều này đã dẫn đến mất niềm tin (cũng là một nguyên nhân khác). Tuy nhiên, có những lúc bà sẵn sàng bỏ rượu, nhưng mỗi lần như vậy đều không phải là mẹ tôi trốn khỏi rượu bia, mà bởi vì bà thấy điều gì đó ý nghĩa đang ở phía trước. “Ngược lại với nghiện không phải là tỉnh táo”, Hari nói, “mà ngược lại với nghiện là cảm giác kết nối”.

Tôi từng có dịp nói chuyện với ông Pete Buttigieg – Thị trưởng của thành phố South Bend, Indiana – về chủ đề này trong chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2020 của ông. Giống như tôi, ông ấy đến từ một thành phố

công nghiệp vùng Trung Tây nước Mỹ, cũng trải qua thời gian khó khăn từ khi ngành công nghiệp suy thoái. Thời điểm ấy đã gây ra hàng loạt vấn đề cho người dân trong thành phố, từ gia tăng tỷ lệ tội phạm, lạm dụng thuốc gây nghiện đến thất nghiệp. Có một điều ông nhận ra sau khi tiếp xúc với hàng nghìn người dân, một khái niệm gọi là “cuộc khủng hoảng cảm giác thuộc về”. Bạn thấy đấy, khi mọi thứ ở South Bend có vẻ

tốt đẹp, mọi người cảm thấy như họ thuộc về một điều gì đó tuyệt vời hơn bản thân mình. Họ thuộc về một lực lượng lao động và một cộng **108** | T r a n g

đồng mang lại cho họ niềm hy vọng về tương lai. Chỉ khi họ mất hy vọng thì nỗi tuyệt vọng mới len lỏi vào. Và khi nỗi tuyệt vọng chiếm lĩnh, chúng ta nhận thức sai lầm về thế giới xung quanh – giống như câu nói

“chẳng còn gì có ý nghĩa nữa, mọi thứ không thể tốt đẹp lên được, vì thế

tôi cũng từ bỏ”.

Đó là những gì xảy ra với mẹ tôi. Thay vì đối diện với sự thật rằng cuộc sống khó khăn, và mọi thứ có ý nghĩa đều đi kèm với một vài thử thách, bà lại theo thuyết hư vô và phủ nhận mọi thứ. “Bởi vì chúng ta nghèo, bởi vì thời điểm này khó khăn, bởi vì chúng ta không có những gì mình muốn”, bà đã nghĩ, “nên rượu là một lối thoát khỏi niềm đau”. Chúng ta đều trở thành nạn nhân của suy nghĩ này ở vài thời điểm trong đời.

Chúng ta tìm một lối thoát êm ái bởi việc nhìn vào sự thật khiến ta thêm rối loạn.

Jason Segedy – nhà quy hoạch đô thị cho thành phố Akron, Ohio, nơi cũng phải đối mặt với nhiều thách thức khi ngành công nghiệp suy thoái từ những năm 1970 – đã chia sẻ lý do tại sao vấn đề này không đơn thuần nằm ở khía cạnh kinh tế: “Vấn đề không phải là các thành phố này không có của cải hay hoạt động kinh tế gì, cũng không phải do không có công việc hay không có cơ hội. Vấn đề là sự chênh lệch về địa lý giữa vùng cận lõi đô thị và các vùng ngoại ô”. Nói cách khác, chúng ta trở nên mất kết nối vì nhiều lý do, cả nghĩa đen (về địa lý) và nghĩa bóng (về mối quan hệ giữa người với người).

Rõ ràng, sự thiếu kết nối này không chỉ diễn ra ở khu công nghiệp vùng Trung Tây. Chúng ta thấy cả xã hội cũng mất kết nối như thế, mà không chỉ ở những khu dân cư nghèo như khu phố tôi từng lớn lên. Nhà môi trường học Bill McKibben, tác giả cuốn sách *Deep Economy: The Wealth of Communities and the Durable Future* (tạm dịch: Nền kinh tế sâu sắc: Sự

giàu có của các cộng đồng và tương lai bền vững), đã phát hiện ra khi diện tích sàn xây dựng trên đầu người tăng lên thì số lượng bạn bè thân thiết của cư dân nơi đó giảm đi. Điều này nghĩa là, khi chúng ta có những ngôi nhà lớn hơn, địa vị cao hơn và nhiều tài sản hơn, chúng ta thường trở nên xa rời với những điều khiến ta cảm thấy mình đang sống: tính cộng đồng, sự hợp tác, việc giao tiếp, tham gia giải quyết vấn đề và những trải nghiệm phong phú.

Nhìn nhận về Sự thật

Mặc dù gặp nhiều rắc rối trong cuộc sống, mẹ tôi vẫn là người đáng mến, và tính cách ấy thể hiện rõ nhất ở tính hài hước của bà. Với cách pha trò dí dỏm chẳng nể nang ai, những trò đùa của mẹ dường như không hợp với vẻ ngoài của một phụ nữ ngoan đạo thường đội chiếc mũ rộng vành mỗi khi ra phố.

Vào những năm cuối đời, khi mẹ hồi tưởng lại cuộc sống, bà muốn viết một quyển hồi ký với nhan đề *Cuộc đời chân thực của một cựu nữ tu, một cựu tiếp viên hàng không, một cựu thư ký, một người vợ cũ và một kẻ từng nghiện rượu.* Bà đã không viết quyển hồi ký, nhưng tôi nhớ rõ những điểm

nổi bật trong đời bà vì nó đã làm nên tuổi thơ tôi. Trong thời niên thiếu của tôi, chẳng gì làm mẹ vui ngoài việc kể chuyện cười cho tôi và anh trai Jerome cùng lũ trẻ hàng xóm, mấy đứa hay tụ tập trước cửa nhà tôi suốt ngày.

Nhà văn Franz Kafka đã nói: “Những vấn đề khó khăn nhất của cuộc sống chỉ có thể được nhắc đến bằng các câu chuyện cười”. Tôi thề là đã đọc được câu này những năm hai mươi tuổi, nhưng không thể nhớ chính xác nó nằm ở cuốn sách nào. Mà dù sao nó nghe cũng hợp lý. Những người nói ra sự thật của xã hội không phải là các chính trị gia hay các giám đốc điều hành, người nói lên sự thật là những diễn viên hài như Dave Chapelle, Jerrod Carmichael, và chắc chắn còn có mẹ tôi.

Mẹ tôi sẵn sàng thảo luận về bất cứ đề tài nào mà không phán xét hay xấu hổ, bà thoải mái nói và thoải mái trong cả điệu bộ. Còn tôi, ngay cả

khi còn nhỏ, cũng không thấy ngại ngùng trước các chủ đề về tình dục, thân mật hoặc nhạy cảm. Những câu chuyện phiếm của bà thắp lên niềm vui và làm vơi đi những gánh nặng trong giai đoạn trước khi tôi dậy thì.

Sau khoảng thời gian 5 năm buồn tẻ vì “kết hôn với Chúa”, cách mà mẹ

tôi nói về quãng đời sống trong tu viện, mẹ tôi chuyển đến Chicago với người bạn thân Robyn, là mẹ đỡ đầu của tôi. Mẹ chuyển hướng làm tiếp viên hàng không, công việc giúp bà khám phá thế giới hay ít

ra là các vùng đất khác. Quan niệm "tình yêu tự do" không chỉ đã khiến bà gặp người chồng đầu tiên của mình – Brian, một tay chơi giàu có sở hữu



chuỗi cửa hàng bách hóa ở Bermuda và đã công khai lừa dối bà thường xuyên – mà còn định hình cuộc sống hậu nữ tu của bà rất nhiều.

Mẹ tôi xinh đẹp với mái tóc vàng óng ả, lại tự tin và tốt bụng, nên bà luôn được nhiều đàn ông quan tâm và say đắm, đặc biệt có cả những người nổi tiếng. Và bởi bản thân mẹ độc lập, không bị gò bó trong những điều cấm kỵ, nên đàn ông cũng cảm thấy thoải mái, vui vẻ khi trò chuyện với bà. Một trong những người đàn ông đó là Jim Brown, cầu thủ của đội bóng Cleveland Browns, mà theo mẹ tôi mô tả thì ông là một người "ngọt ngào, hài hước và vĩ đại ở nhiều góc độ". Bà thậm chí còn quen biết Laurence Tureaud thời trẻ, trước khi ông trở thành diễn viên nổi tiếng với nghệ danh Mr.T. Thời điểm đó, ông chỉ là nhân viên bảo vệ tại một quán bar, cổ đeo dây chuyền vàng. Bà không bao giờ kể tôi nghe chi tiết, nhưng tôi có thể hiểu được câu chuyện của bà.

Trong những thời điểm tốt đẹp, cuộc sống cũng không phải toàn màu hồng. Cứ mười người như Jim Brown thì có một người đáng trách giống như Pete, người đã làm mẹ tôi có thai và sau đó còn ép bà phá thai. Mặc dù mẹ đã nhiều lần bị lạm dụng như vậy, bà vẫn thấy điều quan trọng là

không được đặt mình vào vai nạn nhân. Bà không kìm nén, bà đã nói và bày tỏ cảm nghĩ về những trải nghiệm không thể quên ấy, và bà không để chúng xiềng xích bản thân vào quá khứ. "Sự thật sẽ giải

thoát cho bạn, nhưng không phải là lúc nó chấm dứt cuộc đời bạn", đây câu nói yêu thích của tôi về nạn nghiện ngập và nỗi cô đơn trích từ tiểu thuyết *Infinite Jest* (tạm dịch: Trò đùa vô tận) của David Foster Wallace.

Nó phản ánh gần đúng cái thực tế rằng, với mẹ tôi, việc nói ra sự thật lúc nào cũng khó khăn, nhưng một khi sự khó khăn đó kết thúc, nó sẽ giải thoát cho bà. Và sự tự do tạo nên cho bà khiếu hài hước, giúp thắp sáng những thời điểm tối tăm nhất cuộc đời.

Vào sinh nhật năm tôi mười chín tuổi, mẹ đã tặng tôi một món quà được gói trang trọng với nơ và dây ruy băng. Tôi xé bao quà và thấy một cặp mắt kính Groucho. Bạn biết kiểu đồ chơi này mà, nó có chiếc mũi, lông mày và ria mép trông ngốc nghếch và thường bán ở các cửa hàng rẻ tiền.

Nhưng trên chiếc kính này, thay cho chiếc mũi là một cái dương vật lớn.

Những năm sau đó, hai mẹ con tôi thường xuyên mua những chiếc kính này tặng nhau. Tôi chuyển phát nhanh món quà khi bà nhận công việc thư ký. Vài tháng sau đó, bà đặt một nhân viên giao hàng mang đến cho tôi trong lúc tôi đang có cuộc họp. Vòng tròn quà tặng tiếp diễn cho đến khi mẹ sắp qua đời vì ung thư. Tôi đã gửi đến Florida món quà cùng lời chúc "mong mẹ sớm khỏe". Trong lần kế tiếp đến thăm bà, tôi bước vào phòng bệnh và thấy mẹ ốm hơn bảy ký, tóc rụng do hóa trị, bà nằm trên chiếc giường có thể điều chỉnh và đang đeo chiếc kính có cái dương vật

khổng lồ. Thật sự, trong những tình huống khó khăn nhất của cuộc sống cần có sự hài hước. Nếu không, chúng ta sẽ chìm sâu vào nỗi buồn.

Hãy nhớ rằng, đây là một người phụ nữ nghiện rượu gần như suốt đời bà.

Nhưng đây cũng là người phụ nữ chăm lo bữa ăn cho người vô gia cư và dành không biết bao nhiêu thời gian để làm từ thiện, cũng như tham gia vào các thánh lễ Công giáo hằng tuần dù bà có say xỉn hay không. Giống như tôi đang viết về hai con người khác nhau vậy, nhưng chẳng phải trong ta đều có hai con người khác nhau hay sao? Chúng ta là những kẻ

tội lỗi thánh thiện, những kẻ ngớ ngẩn đáng yêu và những kẻ lừa đảo chân thực. Mỗi chúng ta đều có hai mặt – là những thực thể

không gian ba chiều sống trong thế giới của những kỳ vọng hai chiều.

Trong cuộc sống rối ren này, chúng ta có thể yêu thương thắm thiết mà vẫn gây ra đau thương cùng cực. Rõ ràng chúng ta có xu hướng gây ra nhiều đớn đau nhất cho những người mà ta yêu thương hết mực. Chúng ta thường bất cẩn với những điều ta yêu, và nếu chúng ta cứ vô ý như thế

trong thời gian dài, tình yêu đó sẽ tan vỡ.

Sự thoải mái là một lời dối trá

Cuộc hôn nhân của tôi kéo dài nhiều năm trước khi kết thúc. Thoạt đầu, tôi cũng không nghĩ là nó sẽ kết thúc. Tuy nhiên, thời gian trôi qua và sự

bất mãn ngày càng nhiều, chỉ là tôi không đủ can đảm để chấm dứt nó.

Hoặc tôi cũng không đủ dũng khí để nói ra sự thật. Vì thế mà tôi nói dối.

Tôi giả vờ rằng mọi thứ vẫn ổn và nó sẽ tốt hơn theo một cách kỳ diệu –

đó là lời dối trá tôi đã nói với bản thân.

Hiển nhiên, bỏ mặc vấn đề thì không phải là một giải pháp. Mặc dù bạn không muốn phản ứng thái quá, nhưng phản ứng không đúng mức cũng là một ý tưởng tồi tệ. Nếu một rạp chiếu phim đông đúc bị bốc cháy, có thể bạn không muốn ở trong đám đông hoảng loạn và giẫm đạp lên nhau để thoát thân, nhưng bạn cũng đâu muốn tiếp tục ngồi xem, bất kể chỗ

ngồi của bạn có thoải mái đến đâu đi nữa.

Tôi đã cảm thấy thoải mái trong cuộc hôn nhân của mình. Nếu bạn xếp hạng mức độ thoải mái của tôi lúc tôi 27 tuổi thì đó là sáu trên mười –

vừa đủ để không cần thay đổi. Nhưng tôi đã không hạnh phúc, không mãn nguyện và không vui vẻ, tôi chỉ đơn giản là đủ thoải mái để không làm gì cả. Bởi vì nếu tôi thay đổi, tôi sẽ cảm thấy khó chịu. Và

ai mà muốn như thế? Nhưng khi bạn nhìn lại mọi thành tựu trong suốt chiều dài lịch sử, bạn sẽ thấy sự khó chịu là mảnh đất nơi những con người vĩ đại trưởng thành. Sự khó chịu là nơi sự thật hiện diện – nó phơi bày những sai sót, những điều không chính xác, những gì bất hợp lý. Sự thoải mái là một lời dối trá.

Keri và tôi gặp nhau từ hồi học phổ thông, tới năm tôi 19, 20 tuổi thì bọn tôi bắt đầu hẹn hò. Tôi không nhớ chính xác vì cả hai tán tỉnh nhau khá lâu. Và trước khi tôi kịp nhận ra thì chúng tôi đã sống cùng nhau rồi.

Trong vòng vài năm ngắn ngủi, khi mối quan hệ chín muồi, chúng tôi

đính hôn, rồi sau đó kết hôn, tiếp đến xây dựng ngôi nhà đầu tiên, mắc nợ tiêu dùng và sống vô định. Chúng tôi đi theo những bước được định sẵn thay vì sống một cuộc đời có ý thức và chủ đích.

Câu nói "Chúng ta yêu nhau, nhưng lại không yêu nhau" nghe thật khuôn sáo, nhưng hầu hết những sáo ngữ đều dựa trên sự thật sâu sắc.

Theo Tiến sĩ Christopher Ryan, tác giả của cuốn Sex at Dawn (tạm dịch: Tình dục thuở hồng hoang) và Civilized to Death (tạm dịch: Văn minh đến cõi chết), một mối quan hệ thân mật phải chứa đựng ba yếu tố: phản ứng hóa học, sự đồng điệu và tình yêu thương. Con người có xu hướng bước vào mối quan hệ dựa trên một yếu tố, đôi khi là hai. Có thể đó là sự

hấp dẫn giới tính ban đầu (phản ứng hóa học), có thể là những sở thích chung (sự đồng điệu), hoặc có thể là kết nối sâu sắc thúc đẩy mối quan hệ tiến triển (tình yêu thương). Tuy nhiên theo thời gian, sự thiếu vắng của bất kỳ yếu tố nào trong ba yếu tố này đều dẫn đến nỗi bất mãn, và cuối cùng là đau khổ.

Điều này vẫn đúng kể cả khi một hay hai yếu tố phát triển mạnh mẽ. Bạn có thể có quan hệ tình dục tuyệt vời (phản ứng hóa học), nhưng vẫn là một mối quan hệ không trọn vẹn. Bạn có thể đồng lòng về tài chính và lối sống (sự đồng điệu), nhưng vẫn không hài lòng về nhau. Bạn có thể

quan tâm sâu sắc đến đối phương (tình yêu), nhưng vẫn không muốn duy trì một mối quan hệ. Câu cuối cùng chính là trường hợp của tôi: Tôi rất yêu và tôn trọng Keri. Nhưng chỉ tình yêu thì không đủ. Chúng tôi cần cả ba yếu tố để phát triển. Keri và tôi đã nảy sinh phản

với nhau từ rất sớm, nhưng nó chưa bao giờ thăng hoa. Và quan trọng hơn, chúng tôi không tương hợp trong nhiều khía cạnh: những mong muốn, sở thích, mục tiêu, niềm tin và giá trị sống của chúng tôi không phù hợp với nhau. Vì thế, sau những lời thề nguyền ngày hôn lễ là nỗi thất vọng kéo dài.

Tôi đã quá sợ hãi khi phải đối mặt với sự thật về mối quan hệ của chúng tôi, sự thật rằng những gì chúng tôi có đều không ý nghĩa. Thay vì chỉ

cần ngồi xuống thảo luận với Keri về mối quan hệ của chúng tôi cùng những thiếu sót của nó, sự hèn nhát của chính tôi cuối cùng đã khiến tôi bước ra ngoài cuộc hôn nhân trong nỗ lực tìm kiếm những yếu tố đang còn thiếu. Đây là lý do tại sao người ta lừa dối nhau, không chỉ một mà còn nhiều lần. Ngay khi niềm vui không còn, khoảng trống trong mối quan hệ càng lộ rõ, và chu kỳ nói dối cứ tiếp diễn.

Lời nói dối duy nhất

Trong quyển sách yêu thích của tôi, *Some Thoughts About Relationships* (tạm dịch: Vài suy ngẫm về mối quan hệ), tác giả Colin Wright đã phác thảo một loạt các "nguyên tắc mối quan hệ" là nền tảng để xây dựng tất cả các mối quan hệ có ý nghĩa hay thân mật. Trong số

này có nguyên tắc tranh luận, nguyên tắc ghen tuông và vấn đề gian lận.

Nhưng điều tôi thích nhất gọi là "Nguyên tắc Người ấy": Từ khi còn rất nhỏ, nhiều người trong chúng ta được nghe kể về câu chuyện Người ấy: Một con người bí ẩn sống trên hành tinh này chỉ dành

cho chúng ta. Ta trải qua một "hành trình anh hùng" để tìm ra người đó, bất kể họ ở đâu. Dựa theo văn hóa đại chúng, một loạt những tình huống hài hước và các cuộc phiêu lưu kịch tính sẽ xảy ra để dẫn dắt chúng ta tìm đến Người ấy.

Tuy nhiên trong cuộc sống thực, Người ấy là một khái niệm vừa phi lý vừa có khả năng gây hại. Ý tưởng có một ai đó ngoài kia được định sẵn để khiến bạn trở nên hoàn thiện ngụ ý rằng bạn không thể tự hoàn thiện mình. Và nó cũng có nghĩa là tất cả những ai khác ngoài Người ấy đều chỉ là một bước đệm để bạn hoàn thiện bản thân – đây là cách tệ hại để

tiếp cận các mối quan hệ.

Wright tiếp tục giải thích rằng chúng ta có thể yêu nhiều hơn một người trong suốt cuộc đời hoặc thậm chí yêu nhiều người cùng một lúc. Bạn yêu con gái, yêu vợ và yêu mẹ của bạn trong cùng một thời điểm. Vì thế, chẳng có một Người ấy bí ẩn nào ở đây cả. "Bạn chính là Người ấy", Wright viết, "bạn là người duy nhất trên thế giới có thể hoàn thiện mình và làm cho mình trở nên toàn vẹn, cũng như chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bản thân. Mọi người khác đều là sự bồi đắp tuyệt diệu (hy vọng là thế) vào tình huống định sẵn. Bạn sinh ra toàn vẹn, khi mất đi bạn cũng toàn vẹn và chính bạn sẽ quyết định dành thời gian cho những ai trong suốt cuộc đời của mình".

Ngay từ khi bắt đầu mối quan hệ, Keri và tôi đã tập trung vào việc tìm một người để "hoàn thiện" mình đến nỗi không nhận ra tự bản thân mỗi

chúng tôi đã hoàn thiện. Và thay vì mối quan hệ sẽ làm nảy nở những phẩm chất chung của cả hai, thì nó lại kìm hãm chúng tôi bởi vì cả hai đã không trung thực về khả năng tương thích của mình. Chúng tôi có những quan điểm đối lập nhau trong một số vấn đề; con cái, cộng đồng và tài chính là ba trong số những khía cạnh mà chúng tôi không thống nhất được với nhau. Nỗi bực dọc từ những bất đồng cuối cùng đã ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống của chúng tôi, dẫn đến những bất mãn không thể

nói thành lời.

Không ai trong chúng tôi "sai" cả, chỉ là chúng tôi mong muốn những kết quả khác nhau. Nếu bạn thích nhạc rock và tôi thích nhạc jazz, cả hai chúng ta đều không có lỗi, mặc dù chúng ta có thể không thích đi nghe một buổi hòa nhạc cùng nhau.

Lẽ ra tôi và Keri phải có trò chuyện nghiêm túc với nhau trước khi bước vào hôn nhân:

Các giá trị của chúng ta có phù hợp với nhau không?

Người bạn đời lý tưởng của anh/em sẽ như thế nào?

Cách anh/em đối mặt với những thử thách?

Những gì anh/em không thể thỏa hiệp?

Diễn giả truyền động lực nổi tiếng Tony Robbins từng nói: "Bạn sẽ muốn giết quái vật Godzilla khi nó còn nhỏ. Đừng đợi đến khi quái vật chiếm

lấy thành phố". Nếu tôi và Keri đã làm điều đó, nếu chúng tôi đã hỏi nhau những câu hỏi quan trọng, thì có lẽ chúng tôi đã không kết hôn ngay từ

đầu. Nhưng chúng tôi đã kết hôn, và sau đó tôi bỏ qua tất cả các dấu hiệu để thoát ra một cách êm đẹp – cơ hội để kết thúc mối quan hệ mà không gây thêm nỗi đau. Tám năm trôi qua, Godzilla đã trở thành con quái vật khổng lồ ẩn nấp bên trong cuộc hôn nhân của chúng tôi và sẵn sàng thiêu rụi mọi thứ. Chúng tôi đã nói dối chính mình.

Khi hai người nắm giữ những giá trị khiến họ đi về hai hướng khác nhau, một trong hai điều sau đây nhất định xảy ra: Người này chiều theo và không hạnh phúc, hoặc người kia bị lôi kéo và cũng không

hạnh phúc.

Dù thế nào đi nữa, bạn đều sẽ đau lòng. Và nếu bạn giả vờ như chẳng có gì sai, cơn đau sẽ càng trầm trọng.

Một câu sáo ngữ khác cũng có vẻ phù hợp: “Không phải tại anh/em, mà tại tôi”. Mặc dù điều đó không hoàn toàn đúng với cuộc hôn nhân của tôi. “Không phải tại cô ấy, cũng không phải tại tôi – mà là tại chúng tôi”, nói như vậy có lẽ thích hợp hơn mặc dù không súc tích cho lắm. Keri là một người bạn tốt và cho dù tôi cũng có ý định tốt khi xây dựng mối quan hệ với cô ấy, nhưng tôi đã biến thành một người chồng tệ bởi vì tôi không thấy hạnh phúc khi đi theo hướng của cô ấy, và tôi cũng không sẵn lòng để buông bỏ mối quan hệ.

Điều trớ trêu là cả hai tiếp tục mối quan hệ vì không muốn làm tổn thương cảm xúc lẫn nhau. Chúng tôi đã cho rằng sự trung thực sẽ hủy

hoại cuộc hôn nhân, như thể sự thật vốn là thứ xấu xa hay độc hại, và cách duy nhất để tiến lên là phải che giấu thực tế cuộc sống. Nhưng sự

thật chính là điều duy nhất có thể gìn giữ một mối quan hệ. Kể cả khi sự

thật khiến ta thấy khó chịu, khổ sở hoặc đau đớn, thì nó vẫn là chất keo gắn kết mối quan hệ.

Sai lầm và quyết định tồi tệ

Tôi đã lừa dối vợ mình vào cái ngày sau khi mẹ tôi qua đời. Tôi ước mình có thể nói đó là một sai lầm, nhưng nó còn tệ hơn thế. Ngoại tình là một hành động đáng khinh, một sự phản bội sâu sắc, một kiểu giết người.

Nhưng ngay cả khi kẻ hủy hoại đã giết chết mối quan hệ, thì nạn nhân vẫn tiếp tục đau khổ. Và không bao giờ có chuyện *hậu quả của một lần “lỡ*

lầm”, mà đó là hậu quả của một chuỗi các quyết định tồi tệ chưa được nói ra – ngay một lần không chung thủy cũng thế.

Một chính trị gia phạm tội, bị bắt, và nói rằng anh ta “đã phạm một sai lầm lớn”. Một doanh nhân trốn thuế và cũng nói điều tương tự với Sở

Thuế vụ. Một thiếu niên hứng chí, lén lấy chiếc xe của mẹ đi chơi mà không xin phép và sau đó nhận lỗi về “sai lầm” của mình.

Đó không phải là sai lầm. Đó là những quyết định tệ hại.

Chọn sai đáp án trong bài kiểm tra là một sai lầm, còn không chịu ôn bài để làm bài thi lại là quyết định tồi tệ. Lỗi sai là điều bạn không cố ý làm,

còn quyết định tồi tệ được đưa ra có mục đích – và thường đi kèm với việc không quan tâm đến hậu quả.

Chúng ta rất dễ bác bỏ rằng mình đã đưa ra những quyết định tồi tệ bằng cách nói rằng ta đã phạm sai lầm. Nó làm giảm mức độ nghiêm trọng và khiến mọi việc trở nên nhẹ nhàng hơn. Nhưng như vậy là không thành thực. Việc xem một quyết định tồi tệ là một lỗi lầm sẽ giúp xóa bỏ trách nhiệm và tội lỗi của bạn. Và sẽ dễ dàng hơn để sống với quyết định tệ hại nếu chúng không phải là lỗi ở bạn. Do vậy, bạn có thể lặp đi lặp lại cùng một quyết định tồi tệ nếu chỉ xem đó là một sai lầm.

Tất cả chúng ta đều phạm sai lầm. Tất cả chúng ta đều có những quyết định tồi. Chúng là một phần của trải nghiệm con người. Chúng ta nên ăn mừng cho những lỗi lầm và học hỏi từ các quyết định tồi tệ, nhưng đừng nhầm lẫn giữa cái này với cái kia. Nếu chúng ta thừa nhận khi mình làm sai, và làm chủ khi biết mình sai, chúng ta sẽ tìm thấy con đường tốt đẹp nhất để tiến lên phía trước cũng như bước vào quá trình loại bỏ gánh nặng tâm lý về những quyết định sai trái. Đúng thế, việc làm chủ những lỗi lầm và quyết định tồi tệ khó hơn so với làm ngơ chúng đi. Sự thật nào mà chẳng khó khăn nhưng đó là điều đúng đắn để theo đuổi.

Cái giá của sự dối trá

Một câu chuyện cổ tích dù được kể có hay đi chăng nữa thì cũng không thể biến thành hiện thực. Đáng buồn là, một trong những đặc điểm nổi bật của loài người là khả năng nói dối của chúng ta.

Nhà khoa học thần kinh Sam Harris, tác giả của quyển sách Lying (tạm dịch: Nói dối) đã viết: “Mọi người nói dối để rồi người khác hình thành những niềm tin không đúng sự thật”. Ông cũng cho rằng nói dối – kể cả

lời nói dối nhỏ nhất – không bao giờ là thích đáng (trừ khi nói dối để tự

vệ, tránh xảy ra bạo lực). Và về cơ bản, chúng ta nói dối bởi vì chúng ta muốn giả vờ trở thành một người không phải là mình.

Nhưng điều đáng ngạc nhiên là chúng ta thấy dễ nói dối hơn với bạn bè thân thiết và người thân trong gia đình. Trong nghiên cứu "Lời nói dối hằng ngày trong các mối quan hệ gắn bó và bình thường" (Everyday Lies in Close and Casual Relationships), Giáo sư Bella M. DePaulo và Deborah A. Kashy nhận thấy 10% các cuộc giao tiếp giữa vợ chồng là nói dối. Phát hiện này thoạt đầu nghe có vẻ khác thường. Có lẽ bạn nghĩ rằng chúng ta trung thực nhất với những người ta thương, đúng không? Nhưng theo nghiên cứu "Hành vi lừa dối trong các mối quan hệ xã hội" (Deceptive Behavior in Social Relationships) trên tạp chí *Journal of Psychology* có viết: "Mọi người nói dối khi hành vi của họ xung đột với kỳ vọng của người khác đặt lên họ. Bởi vì các bên trong một mối quan hệ thân thiết thường đặt nhiều kỳ vọng vào nhau hơn, nên khả năng xảy ra xung đột và nói dối ở mối quan hệ dạng này sẽ nhiều hơn kiểu mối quan hệ thông thường". Đơn giản là chúng ta không xem trọng những người thân thiết với mình.

Bất kể thế nào thì con người vẫn luôn có mối quan hệ phức tạp với việc nói thật. Đâu đó vào tuổi lên bốn, chúng ta khám phá được sức mạnh của

lời nói dối. Chúng ta bắt đầu "những lời nói dối nho nhỏ" để kiểm tra ranh giới của sự thật, và khi các ranh giới đó mở rộng, chúng ta học cách đánh lừa và thao túng người khác bằng sự giả dối. Tuy nhiên, chúng ta không hiểu ngay cái giá phải trả cho những lời nói dối của mình. Chúng ta cũng không biết được sức mạnh kỳ diệu của lời nói thật.

Nói dối có tính cám dỗ, giống như thói ăn uống vô độ vậy, vì nói dối rất dễ và nó mang lại cho chúng ta sự thỏa mãn tức thì. Lời nói dối cho phép chúng ta chuyển sang trạng thái đổ lỗi, đổ trách nhiệm, và né tránh những khiếm khuyết của mình trong chốc lát, tạo ra con đường tắt đi đến sự thoải mái trong phút chốc. Tuy nhiên, trên thực tế không có con đường tắt nào, chỉ có những con đường thẳng. Và sự thật là con đường thẳng nhất. Có điều, nói thật thì khó như trồng một khu vườn, chúng ta thà ăn một chiếc bánh ngọt ngay lúc này còn hơn bắt tay làm việc để gặt hái quả ngọt của một khu vườn tươi tốt vào năm tới.

Bộ phim truyền hình tài liệu Chernobyl (tạm dịch: Thảm họa Chernobyl) của HBO bắt đầu với một câu hỏi đơn giản: “Cái giá của sự dối trá là gì?”.

Những gì chúng ta khám phá được trong suốt năm tập phim hấp dẫn là: Lời nói dối khiến chúng ta phải trả giá bằng mọi thứ. Dối trá tước đi sự

chính trực, ngay thẳng, danh dự, đức hạnh và lòng tin của chúng ta. Dối trá khiến chúng ta mất đi tình bạn, tình yêu, những trải nghiệm ý nghĩa và những mối liên kết giá trị, sự tôn trọng và tự do. Và trong những trường hợp cực đoan như trong Chernobyl, dối trá khiến người ta phải trả giá bằng cả mạng sống.

Mặt khác, cái giá phải trả của sự thật còn là sự vất vả, chuyên cần và sự

thỏa mãn bị trì hoãn, nhưng món quà nhận được là một phần tâm trí tuyệt vời – một cái giá xứng đáng.

“Trung thực là một món quà chúng ta có thể trao cho người khác”, Harris đã viết, “nó cũng là một nguồn sức mạnh và động cơ của sự đơn giản.

Biết rằng chúng ta sẽ cố gắng nói sự thật, bất kể trong hoàn cảnh nào, khiến chúng ta không cần phải chuẩn bị gì cả vì chúng ta có thể đơn giản là chính mình”.

Trung thực là khởi nguồn cho sự đơn giản. Bạn hãy ngẫm nghĩ điều này trong giây lát. Nếu điều đó đúng, vậy tại sao chúng ta lại gặp khó khăn khi nói sự thật? Bởi lẽ, sự đơn giản thì không dễ dàng.

Nhiều hơn một kiểu sự thật

Rất khó để nói về “sự thật” bởi vì sự thật có ý nghĩa khác nhau so với từng người.

Nói kem sô-cô-la là món yêu thích của bạn cũng đúng, và nói hai cộng hai bằng bốn cũng đúng. Đó là vì một số “sự thật” là ý kiến chủ quan, trong khi một số khác là sự thật khách quan.

Bạn có thể đề cập đến sự thật chủ quan – chẳng hạn tôn giáo hoặc sở

thích ăn uống – như một niềm tin hay sự thật cá nhân (giống câu nói

quen thuộc: “Bạn phải sống thật theo cách của bạn!”). Những kiểu sự

thật này không thể “sai” bởi vì bạn đâu thể nói với người khác rằng sở

thích ăn kem vani của họ là sai.

Sự thật khách quan – như lực hấp dẫn hay số học – là những gì bạn có thể gọi thành nguyên tắc, quy tắc hoặc định luật. Chúng áp dụng cho mọi người vào mọi lúc bởi vì chúng không đòi hỏi bạn phải tin tưởng, chúng hoàn toàn đúng trong bất kỳ niềm tin nào. Hai đô-la cộng hai đô-la luôn là bốn đô-la.

Bất kể là sự thật chủ quan hay khách quan, có một điều rõ ràng là: Sự

thật càng khó khăn thì càng khó chấp nhận, đặc biệt là sự thật bị che đậy bằng những lời dối trá.

Một số sự thật được công khai, một số khác được chúng ta giấu trong lòng. Phần lớn những gì bạn đọc được trong phần giới thiệu của quyển sách này – cuộc hành trình của tôi và Ryan với chủ nghĩa tiêu dùng, sự

bất mãn và chấn thương tâm lý thời thơ ấu – thuộc loại đầu tiên: Những sự thật khó khăn nhưng chúng tôi sẵn lòng công khai với thế giới. Không phải chúng tôi chia sẻ tất cả cùng một lúc, mà chầm chậm mở rộng giới hạn của vùng an toàn để mỗi sự thật được hé lộ trong từng thời điểm.

Một vài sự thật khác thì khó để chúng tôi chia sẻ với các bạn hơn, ngay khi mọi việc đã trôi qua từ rất lâu. Mãi cho đến năm nay, Ryan mới nói về chuyện anh từng sử dụng thuốc có tính gây nghiện – thói xấu đã tốn của anh đến 5.000 đô-la một tháng và khiến anh trượt dài. Chúng tôi sẽ

mở rộng vùng an toàn của mình hơn nữa trong quyển sách để viết về

những sự thật này, những điều mà chúng tôi giữ kín cho đến bây giờ, trong đó có nhiều điều thậm chí chúng tôi vẫn cảm thấy xấu hổ khi thừa nhận.

Xấu hổ và tầm thường

Chúng ta cần nói một chút về sự xấu hổ cũng như cảm giác tội lỗi. Mặc dù hai khái niệm này thường xuyên được sử dụng thay thế cho nhau, nhưng về cơ bản chúng khác nhau. Cảm giác tội lỗi cho chúng ta biết về

hành động của mình: Chúng ta đã vi phạm quy tắc, làm tổn thương cảm xúc của ai đó, hay có hành động không phù hợp với lý tưởng của mình và giờ chúng ta thấy tệ về điều đó. Nhưng xấu hổ nói về con người của chúng ta, về danh tính của chúng ta.

Theo Mary C. Lamia, một cây viết của tờ báo Psychology Today, nói rằng:

"Xấu hổ cho bạn cảm nhận về một trạng thái nội tâm của sự kém cỏi, thất vọng và hối tiếc". Đó là lý do tại sao những sự thật bị ẩn giấu thì rất khó để nói ra. Chúng ta nghĩ rằng nếu tiết lộ chúng, thì ta cũng bộc lộ sự

kém cỏi và bất lực, khiến ta dễ bị tổn thương và cảm thấy yếu đuối hơn.

Nhưng nói ra sự thật là cách chúng ta đạt được tự do. Điều đó có thể

không thoải mái, nhưng cảm thấy khó chịu thì còn tốt hơn là thấy xấu hổ, vì cảm giác khó chịu sẽ tan biến theo thời gian nhưng nỗi xấu hổ thì vẫn tồn tại và lớn dần lên.

Trong khi chúng ta có thể thú nhận lỗi lầm và các quyết định tồi tệ để

vượt qua cảm giác tội lỗi – "Tôi thừa nhận là tôi đã sai, bây giờ hãy bỏ

qua và tiếp tục" – nhưng nỗi xấu hổ có thể vẫn còn sau lời thú tội bởi vì giờ đây thế giới đã biết sự thật – "Tôi không phải là con người như tôi đã từng giả vờ". Và nếu mọi người biết sự thật này, chúng ta ngay lập tức tin rằng ta ít đặc biệt hơn con người hoàn hảo mà ta đã dựng xây. Vấn đề

sẽ càng thêm tồi tệ vì cú ngã khỏi kỳ vọng của người khác khiến ta

thấy mình không còn ý nghĩa, mà đó là nhu cầu cơ bản của con người.

Mặc dù mọi người đều đạt được ý nghĩa theo nhiều cách khác nhau, nhưng không phải tất cả các con đường đều đúng (và cũng không phải đều có hại). Có những cách tốt và không tốt để ta cảm thấy mình có giá trị, mình độc nhất hoặc đặc biệt.

Và ngạc nhiên là con đường đúng đắn cũng là con đường khó khăn: Tìm được ý nghĩa.

Gần đây, con gái Ella của tôi đã ghi được hai bàn thắng cho đội bóng của con bé. Sau khi trận đấu kết thúc, tôi và mẹ Ella đã khen ngợi kỹ năng của con, nhưng chúng tôi cẩn trọng không khen ngợi con bé có tài năng thiên bẩm. "Con chơi trận đấu này thật tuyệt vời" có sức mạnh hơn "Con rất giỏi" – ca ngợi hành động của con, rồi đến nhận xét về năng khiếu của con. Bởi vì lời khen cụ thể thúc đẩy cho những ý nghĩa tốt đẹp, nên chúng tôi giải thích chuyện Ella thi đấu tuyệt vời như thế nào, dẫn ra các ví dụ cụ thể về những gì con đã làm, cách con làm điều đó, và vì sao bố

mẹ tự hào về hành động của con. Theo thời gian, ta tìm thấy được ý nghĩa về giá trị bản thân nhiều hơn khi ta ý thức về năng lực, thành tích và mục đích của mình từ những nỗ lực tự thân. Một năm sau nữa, Ella sẽ chơi bóng giỏi hơn, và con bé sẽ có cảm giác vững chắc về giá trị bản thân lâu dài.

SỰ KHÓ CHỊU LÀ NƠI SỰ THẬT HIỆN DIỆN – NÓ PHƠI BÀY NHỮNG SAI SÓT, NHỮNG ĐIỀU KHÔNG CHÍNH XÁC, NHỮNG GÌ BẤT HỢP LÝ. SỰ

THOẢI MÁI LÀ MỘT LỜI DỐI TRÁ.

Còn con đường ngược lại, tức là không tìm thấy ý nghĩa, sẽ được phủ lên bằng những thỏa mãn tức thời. Loại ý nghĩa này chỉ thoáng qua, khiến ta có những hành vi độc hại để duy trì sự chú ý: "Này, hãy nhìn tôi này!"

– cứ như thể la hét đủ lớn sẽ khiến chúng ta quan trọng hơn vậy. Sau đó, khi không thể hét nữa, chúng ta làm ra những trò ngớ ngẩn: đăng bài trên Facebook khi say xỉn, các dòng tweet chơi trội hoặc các bức ảnh khoe thân lên Instagram. Không có cái nào phục vụ cho mục đích tốt đẹp.

Đến cuối cùng, khi không còn tìm kiếm ý nghĩa đúng đắn, chúng ta đẩy bản thân về những thứ có hại. Bước qua ranh giới đạo đức và luân lý, chúng ta tự làm hại bản thân, dùng lời lẽ lăng mạ và thậm chí bạo lực.

Đây là cách thức để bạn cảm thấy mình quan trọng trong một thời điểm, nhưng những ý nghĩa ngắn hạn này nhanh chóng biến mất. Đó là vì sự

hài lòng tức thời không phải là sự hài lòng thực sự, nó không bền lâu.

Chắc chắn, hành vi tìm kiếm sự chú ý sẽ thu hút rất nhiều sự chú ý. Giống như khi xảy ra một vụ va chạm xe hơi, người qua đường không thể giúp đỡ gì ngoài việc giảm tốc độ và nhìn đống đổ nát, họ cũng không để tâm đến việc dọn dẹp hiện trường sau tai nạn, và điều này càng khiến người tìm kiếm sự chú ý cảm thấy trống rỗng, đơn độc và càng bị thúc đẩy bởi cái cảm giác tầm thường đã kích động hành vi của họ ngay từ đầu. Đương nhiên điều này chỉ làm tăng thêm sự xấu hổ mà họ đã tìm cách tránh né.

Xấu hổ không phải lúc nào cũng xấu. Trong chừng mực nào đó nỗi xấu hổ cũng hữu ích vì nó thúc đẩy bạn cố gắng hết sức. Có những lúc bạn hoàn toàn cảm thấy đáng xấu hổ, cụ thể là khi bạn liên tục hành động ngược lại lợi ích của bản thân trong tương lai. Nếu bạn muốn trở thành một nhà văn nhưng không bao giờ viết, nếu bạn khao khát lấy lại vóc dáng cân đối nhưng không tập thể dục, nếu bạn hy vọng được thăng chức nhưng không sẵn sàng làm việc, thì xấu hổ là một phản ứng tự

nhiên. Đó là một hình phạt cảm xúc khi bạn liên tục làm điều sai quấy.

Thật không may, phản ứng xấu hổ tự nhiên thường không điều chỉnh hành động của một người, mà nó khiến họ rút lui, lùi lại, ưu tư và phủ

nhận vấn đề thậm chí vẫn còn tồn tại. Chu kỳ thất bại này, nếu diễn ra một cách nhất quán, sẽ khiến ta hối tiếc về hành động trong quá khứ và tuyệt vọng về tương lai.

Chìa khóa để đối mặt với nỗi xấu hổ là tìm thấy ý nghĩa không phải ở

tính cách bạn thể hiện hoặc con người bạn, mà là ở phiên bản tốt đẹp

nhất của bạn, sau đó hòa hợp hành động của bạn với phiên bản tốt nhất đó. Hãy bắt đầu từ việc thừa nhận những hành vi xấu, điều này giúp bạn đối diện với cảm giác tội lỗi luôn hiện hữu. Nhưng sau đó bạn phải tiến xa hơn, bạn phải bỏ thói che giấu. Bạn phải sẵn sàng chịu khổ vượt qua nỗi khổ, cả khi nó không vui vẻ, không thú vị cũng chẳng hào hứng. Bạn phải cư xử để khiến bản thân bạn trong tương lai thấy tự hào. Không phải con người tương lai của người khác mà là con người tương lai của chính bạn, bởi vì sống theo lý tưởng của người khác là bước đầu tiên làm cho nỗi xấu hổ xuất hiện.

Giống như nhiều người khác, bạn đã nói dối vô số lần. Bạn đã mắc sai lầm và có những quyết định tệ hại. Nhưng hãy tiến về phía trước, bạn không cần phải là một kẻ nói dối. Bạn tốt hơn thế. Bạn có khả năng trung thực với bản thân và người khác, có khả năng quan tâm đến sự thật. Bởi vì nếu bạn không hướng về sự thật, bạn sẽ không quan tâm đến bất cứ

điều gì ngoài chính mình. Như vậy, nếu bạn thật sự quan tâm đến người khác, bạn phải quan tâm đến sự thật. Không còn cách nào hơn.

Cá nhân tôi cũng từng có những quyết định tồi tệ trong đời. Tôi đã lười biếng hành động. Tôi đã nói dối. Tôi thậm chí còn lừa dối người vợ đầu tiên của mình. Nhưng quá khứ không thể sánh với tương lai, và tôi không nhất nhiết phải là con người mà tôi đã từng. Tôi có thể học từ con người ấy và cảm kích – không cần tự hào, chỉ cần biết ơn – về những lỗi lầm khi xưa mà không cần lặp lại chúng.

Một số câu hỏi đáng cân nhắc trước khi chúng ta tiếp tục: Bạn có xấu hổ

về chuyện nhảy việc bởi những gì người khác nghĩ về quyết định của bạn, hay bạn có đang chạy trốn khỏi điều gì đó? Bạn có xấu hổ về cơ thể mình bởi quan niệm về cái đẹp của người khác, hay bạn không đủ thon gọn như bạn biết bạn nên thế? Bạn có xấu hổ về thành quả sáng tạo của mình bởi vì người tiếp theo “năng suất” hơn, hoặc bạn nhận thấy mình có thể

làm tốt hơn nữa? Bạn có xấu hổ khi chưa kết hôn như xã hội đã kỳ vọng, hay bạn đang tìm kiếm một người bạn đời mà bạn có thể chia

sẻ cuộc sống của mình?

Những câu hỏi này không có câu trả lời chung. Chỉ có bạn mới có câu trả

lời phù hợp cho mình vì những gì không đúng với bạn lại có thể hoàn toàn bình thường với tôi, và ngược lại. Vì vậy, tốt hơn chúng ta không cần mất quá nhiều thời gian để cho kỳ vọng của người khác định hình những mong muốn, hành vi và sau cùng là cuộc sống của chúng ta. Điều này sẽ luôn dẫn đến cảm giác tội lỗi và xấu hổ vì chúng ta không bao giờ

có thể sống theo các giá trị của người khác. Miễn là bạn không làm hại ai, bạn chỉ cần sống phù hợp với tiêu chuẩn của mình, còn những thứ

khác đều sẽ làm bạn khó chịu. Nói dễ hiểu hơn: Khi bạn sống một cuộc đời hòa hợp, bạn không bao giờ phải lo lắng dọn dẹp quá khứ của mình.

Khi sự thật có giá trị hơn im lặng

Không phải tất cả sự thật đều cần thiết như nhau. Chúng ta thường nhầm lẫn sự thật với minh bạch và cởi mở. Mặc dù cả ba đều là một hình

thức của việc nói thật, nhưng chúng khác nhau ở những khía cạnh quan trọng và chúng ta không thể kết hợp chúng lại với nhau.

Chúng ta thường nghe các chính trị gia nói về "một chế độ quản lý minh bạch", nhưng chúng ta không thực sự mong chính phủ hoàn toàn minh bạch, vì vài thứ, ví dụ như mật mã phóng bom hạt nhân, phải được giữ

bí mật để bảo vệ chúng ta khỏi kẻ xấu. Những gì chúng ta muốn là một chính phủ trung thực và có trách nhiệm. Cuộc sống cá nhân của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta hoàn toàn minh bạch nghĩa là tôi sẽ thoải mái viết địa chỉ nhà riêng, số an sinh xã hội, tên thời con gái của mẹ tôi vào đây, nhưng những chi tiết đó không cần thiết cho cuốn sách mà còn nguy hại cho tôi.

Đôi khi sự cởi mở cũng có thể đi quá xa. Nếu tôi đi khắp nơi và nói với từng người tôi nghĩ gì về trang phục và cách chọn món ăn của họ, tôi sẽ

“cởi mở” theo kiểu đáng ghét, và tôi cũng là một kẻ ngốc. Hầu hết những điều này đều không nên nói ra vì chúng gây tổn hại một cách không cần thiết, hoặc vì cái giá phải trả quá cao, hay vì chúng không phục vụ lợi ích tốt đẹp hơn (hoặc thường là cả ba điều trên).

SỰ HÀI LÒNG TỨC THỜI KHÔNG PHẢI LÀ SỰ HÀI LÒNG THỰC SỰ, NÓ

KHÔNG BỀN LÂU

Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn nên nói dối nếu ai đó đến gần bạn và hỏi: “Bạn nghĩ sao về chiếc áo mới của tôi?”. Khi đó, bạn vẫn có thể

trung thực nhưng đừng làm họ buồn lòng vì quá cởi mở. Chúng ta không cần phải quá thật thà.

Cũng có một số sự thật không đáng để nói ra vì cái giá quá đắt. Nếu tôi nói với bạn tôi là người của Đảng Cộng Hòa thì một nửa người Mỹ sẽ bỏ

qua quyển sách này, tương tự nếu tôi nói tôi là người của Đảng Dân Chủ.

(Thực sự tôi là người trung lập đã được xác nhận, và điều này cũng khiến tôi trả giá một ít). Quan điểm chính trị của tôi chẳng liên quan gì đến thông điệp mà tôi cố gắng truyền tải trong quyển sách này và chúng còn cản trở một sự thật lớn lao hơn: Tôi không cố gắng thể hiện một hệ tư

tưởng chính trị, tôi cố gắng truyền đạt các ý tưởng để bạn đọc có thể hiểu về một cách sống có ý nghĩa hơn dù quan điểm chính trị của bạn có như

thế nào đi nữa.

Hoặc nếu tôi nói với bạn rằng tôi không thích hành tây, bãi biển và trẻ

em thì sao? Thậm chí nếu là như vậy (tôi không có nghĩa vụ phải khai báo), thì thừa nhận điều đó trong quyển sách này có nhằm phục vụ cho điều tốt đẹp hơn? Một số sự thật tốt hơn là không nên nói ra bởi vì chúng làm nhiễu loạn thông tin và cản trở những điều ý nghĩa.

Bạn của tôi, nhà văn Nate Green đã từng nói rằng: “Chỉ nói khi lời nói của bạn đáng giá hơn sự im lặng”. Nếu chúng ta sống theo phương châm đó, chúng ta sẽ

là người giỏi lắng nghe, và mỗi lời nói của chúng ta sẽ có sức hút hơn mỗi khi được thốt ra.

Cũng có lúc im lặng là một câu trả lời sai. Một số sự thật chúng ta nhất định phải đối mặt nếu muốn sống một cuộc đời trọn vẹn. *Những sự thật nào trong cuộc đời của bạn mà bạn sợ phải thừa nhận công khai nhưng điều đó cuối cùng sẽ giúp cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn?* Ban đầu, bạn cảm thấy nhẫn tâm hoặc thậm chí ích kỷ để thú nhận những sự thật đó – và thật khó chịu để thừa nhận bạn đang sống một cuộc đời không phù hợp với con người mà bạn muốn trở thành – nhưng đó là cách duy nhất để bạn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

Phơi bày sự thật

Hãy cùng xem xét vài người tham gia trong tiệc dọn nhà của chúng tôi.

Vào buổi tối của ngày dọn dẹp đầu tiên, chúng tôi đã thảo luận với từng người về những sự thật làm họ sáng tỏ trong suốt ngày hôm đó. Dĩ nhiên, vì họ đã mạnh mẽ đối diện với dọn dẹp đồ đạc cả ngày, thì sự thật đầu tiên nằm ở đồ dùng vật chất mà họ sở hữu.

Mae Frankeberger – sống tại Brooklyn, New York, tham gia dọn một phòng – chia sẻ: "Tôi cố gắng ý thức về những món đồ tôi có và những món đồ tôi mang vào cuộc sống của mình, nhưng đôi khi tôi không xem xét kỹ lưỡng mọi thứ. Tôi phải nỗ lực nhiều hơn để thành thật về những gì quan trọng thực sự trong cuộc sống của tôi".

Christin Hewitt – tại Atlanta, Georgia, tham gia dọn cả ngôi nhà – thừa nhận rằng: "Dù tự nhận mình là người theo chủ nghĩa tối giản, tôi đã phủ

nhận về lượng đồ đạc mà tôi đã tích lũy trong 12 tháng qua! Khi tôi sắp xếp chúng, tôi nhận ra mình không cần nhiều đến vậy".

Kaitlin Mobley – tham gia dọn nhiều phòng trong nhà của cô tại Savannah, Georgia – thú nhận: "Có một sự thật đang thay đổi trong tôi.

Dù tôi khá ý thức về những gì mình mang vào cuộc sống, nhưng tôi vẫn đang chịu áp lực của xã hội về những gì tôi "nên" có trong nhà mình".

Qua nhiều tuần, những người tham gia tiếp tục mở ra các thùng đồ, và nhiều sự thật được phơi bày hơn. Ryan và tôi kiểm tra mỗi cuối tuần, khuyến khích mỗi người tham gia không chỉ chia sẻ về đồ đạc của họ mà còn thảo luận về những sự thật ẩn giấu trong cuộc sống được họ khám phá thông qua hoạt động này.

Sau một tuần mở gói đồ đạc, Ellie Dobson đã nhận ra một sự thật lớn lao về cuộc sống của cô ấy và người bạn đời: "Chúng tôi đang lẩn tránh trong mối quan hệ", cô nói, "chúng tôi nói mình hiểu nhau, nhưng chúng tôi thực sự không nhìn vào đối phương".

Sau hai tuần, Luke Wenger – sống tại Kansas, dọn dẹp cả ngôi nhà – nhìn vào đống thùng đồ còn sót lại và nói: “Dù sự thật là gì, tôi nghi là nó nằm trong những chiếc hộp này”.

Sau ba tuần, nhiều người đã nhận ra rằng họ cần ít hơn so với họ nghĩ, và trong suốt thời gian qua, họ đã gặp phải một số khó khăn không lường trước. Một người cho biết cô phải vật lộn với việc “tìm lại cân bằng” trong

cuộc sống, trong khi một người khác thừa nhận “rất khó để quyết định xem đâu là “sự thật” và ngược lại, đâu là những thứ tôi được dạy để tin tưởng”.

Kẹt trong nỗi sợ hãi

Holly Auch, một người tham gia tiệc dọn nhà mà tôi đã giới thiệu ở phần trước, đã nhận ra sự thật về mối quan hệ với đồ đạc trong ngày đầu tiên của cô ấy. “Tôi dựa vào đồ đạc vật chất để lấp đầy khoảng trống mà tôi ngại khám phá”, cô nói.

Nỗi sợ hãi là chủ đề phổ biến với những người bắt đầu đối mặt với đồ đạc của họ. Chúng ta sợ vén lên bức màn không phải vì bản thân những món đồ, mà sợ hành động phải làm để sống cuộc đời có ý nghĩa sau khi loại bỏ của cải. Nếu chúng ta không thực hiện bước đầu tiên, nếu chúng ta không giải quyết mớ lộn xộn đang cản trở, chúng ta sẽ không bao giờ có chỗ cho sự thật.

Vậy chúng ta vượt qua nỗi sợ bằng cách nào?

Giống như Holly, chúng ta bắt đầu với việc thừa nhận nỗi sợ đó. Chúng ta bắt đầu với việc nói ra sự thật. Chúng ta đều sợ hãi điều gì đó. Một vài nỗi sợ rõ ràng như sợ những con nhện, độ cao, người yêu cũ. Những nỗi sợ khác thì trừu tượng hơn như nỗi sợ mất mát, sợ không được chấp nhận, sợ mất bạn bè, mất địa vị, mất tình yêu.

Nỗi sợ hãi gài bẫy chúng ta. Nó ngăn chúng ta phát triển. Nó cản chúng ta cống hiến. Nó không cho chúng ta sống cuộc đời hạnh phúc, hài lòng và viên mãn. Nỗi sợ là phản đề của tự do, và hiển nhiên là nó bóp nghẹt ta.

Holly không phải người duy nhất chúng tôi gặp đang đối diện với nỗi sợ

vì buông bỏ. Nhiều người khác cũng phản ứng dựa trên nỗi sợ hãi, trong đó có Leslie Rogers đến từ Athens, Georgia. Cô nói: “Tôi buộc chặt những kỷ niệm và cảm xúc của mình với nhiều thứ. Tuy nhiên, vì tôi không thực sự quan tâm đến những cảm xúc của mình nên tôi cũng không chăm sóc đồ đạc. Khi những con mèo của tôi làm vỡ hoặc vấy bẩn lên chúng, tôi buộc phải bỏ đi vài món kỷ vật. Và ngạc nhiên thay là tôi cảm thấy rất thoải mái! Tôi đã trì hoãn chỉ vì sợ hãi”.

Cũng như Leslie, chúng ta thường giữ chặt mọi thứ bởi vì ta sợ phải buông bỏ: Ta sợ mất những gì mà ta nghĩ là cần thiết. Không chỉ thế, ta còn sợ mất cả những gì có thể mang lại ý nghĩa trong tương lai. Do

đó, chúng ta tiếp tục nắm giữ những thứ mà ta thậm chí không sở hữu.

Khi bạn bộc lộ nỗi sợ của mình thành lời, chúng thường có vẻ vô lý. Hãy thử nói: “Tôi sợ phải bỏ đi chiếc áo sơ-mi này,

quyển sách này hay cái bộ sạc điện thoại này bởi vì nó sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của tôi”.

Nghe thật nực cười có phải không?

Vì vậy, có một câu hỏi hiển nhiên chúng ta phải hỏi bản thân khi đang bám chặt lấy điều gì đó và cần đi đến sự thật *: Tôi sợ điều gì?*

Tôi không thể nói lời từ chối với người đó. Tôi sợ điều gì?

Tôi không thể viết cuốn tiểu thuyết mà tôi hằng mơ ước. Tôi sợ điều gì?

Tôi không thể học chơi loại nhạc cụ mà tôi luôn muốn. Tôi sợ điều gì?

Tôi không thể tập thể dục và ăn thực phẩm lành mạnh. Tôi sợ điều gì?

Tôi không thể nghỉ công việc tôi ghét để theo đuổi đam mê. Tôi sợ điều gì?

Tôi không thể vứt bỏ bộ sưu tập tiền xu của mình. Tôi sợ điều gì?

Tôi không thể [........]. Tôi sợ điều gì?

Đáp án cho câu hỏi này hầu như luôn phi lý: Tôi e rằng mọi người sẽ

không thích tôi.

Họ sẽ không tôn trọng tôi nữa. Những người tôi yêu sẽ hết yêu tôi.

Có thật như vậy không? Mọi người sẽ không yêu bạn nếu thương hiệu chiếc áo sơ-mi của bạn không đắt giá? Mọi người sẽ không tôn trọng bạn nếu bạn không chuốt mascara? Mọi người sẽ không yêu bạn nếu bạn lái một chiếc xe hơi rẻ tiền hơn? Nếu đúng như vậy, bạn đang chơi với nhầm người. Người tử tế không quan tâm đến loại xe bạn đi, nơi bạn sống, hay thương hiệu quần áo bạn mặc. Nhiều

khả năng là bạn đã tạo ra những

nỗi sợ giả tạo này, và chính những nỗi sợ giả tạo ấy khiến bạn không thể

làm những gì mình muốn.

Tuy nhiên tôi có tin vui là: Chúng ta có thể vượt qua nỗi sợ này. Nỗi sợ

thời nay là nỗi sợ nhân tạo. Loài người đã phát triển phản ứng sợ hãi để

bảo vệ mình khỏi nguy hiểm sắp xảy ra, nhưng ngày nay dường như

chúng ta sợ hầu hết mọi thứ: sự suy thoái nhẹ của thị trường chứng khoán, một bình luận tiêu cực trên mạng xã hội, ý nghĩ đơn thuần về việc buông bỏ vật chất. Tất cả những gì bạn cần làm là đưa ra quyết định tỉnh táo, không sợ hãi. Khi có điều gì đó cản trở bạn, bạn phải hỏi bản thân, Tôi sợ điều gì?

Nhiều người đã chọn thoát khỏi nỗi sợ và tiếp tục sống cuộc đời trọn vẹn hơn. Và đừng chỉ tin lời tôi, bạn hãy tự mình thử.

Làm điều gì đó mà bạn thường không làm.

Tặng đi chiếc áo yêu thích của bạn.

Cho đi tivi của bạn.

Tái chế đồ điện tử cũ của bạn.

Bỏ đi hộp thư cũ.

Sống cuộc đời của bạn, và sống tốt đẹp hơn.

Bạn sợ điều gì?

Đã đến lúc phải thoát ra khỏi những gì cản trở bạn hạnh phúc – bất kể

điều gì ngăn bạn được tự do – và bắt đầu với những đồ đạc dư thừa trong cuộc sống. Bởi vì đến cuối cùng, bạn giữ lấy nỗi sợ chỉ vì bạn

sợ nỗi khắc khổ liên quan đến việc sống một cuộc đời ý nghĩa.

Cái đêm sau đổ vỡ

Bầu không khí tại nhà an dưỡng Suncoast của Hạt Pinellas đặc quánh đến mức khó thở. Những ngọn đèn trên trần nhà tỏa thứ ánh sáng lờ nhờ.

Tôi ngồi trên chiếc ghế đặt dựa vào giường bệnh của mẹ, góc sinh hoạt nhỏ của bà bày biện mấy cuốn tạp chí và vài món đồ xinh xắn khiến bà có cảm giác như đang ở nhà: những khung hình, tác phẩm nghệ thuật, tràng hạt. Bên cạnh giường là một chiếc máy phức tạp có màn hình LED

để theo dõi các chỉ số của mẹ. Nó đã tắt. Và tôi thấy mình khóc, lần đầu tiên trong những năm tháng trưởng thành.

Những giọt nước mắt bỏng rát trên hai má và ráng chiều tháng Mười xuyên qua chiếc rèm thành nhiều vệt dài, tôi nói lời xin lỗi bên cạnh cái xác vô hồn của mẹ. Gương mặt bà bình yên, mặc dù tôi cảm thấy lạnh lẽo khi chạm vào. Không phải lạnh như băng, mà là thiếu sự sống – nó chỉ

còn là một vật thể, chứ không phải từng là một con người. Tôi không ngừng nức nở. Tôi thậm chí không nhận ra khi nó tuôn trào, một phản ứng tự nhiên, như các mảng kiến tạo dịch chuyển bên trong tôi, một cơn chấn động của cảm xúc.

Mẹ tôi nằm đó, trông bà thật nhỏ nhắn và mỏng manh, như thể tính cách rộng rãi hào phóng của bà không kéo giãn được cơ thể nhỏ bé đó. Tôi muốn ôm bà, nâng lấy cơ thể héo mòn, tìm cách lay mẹ dậy trở lại với cuộc sống, và nói với mẹ tôi yêu bà, nói với mẹ tôi xin lỗi vì tôi không biết phải làm gì. Tôi không phải là người đàn ông trưởng thành mà tôi giả vờ, tôi không mạnh mẽ như mẹ từng nghĩ về tôi. Tôi muốn nói với mẹ là tôi sẽ thay đổi, tôi muốn hét lên với mẹ, với tất cả mọi người. Đôi khi chúng ta không biết ta yêu người đó bao nhiêu cho đến khi họ biến mất khỏi cuộc đời ta.

“Con xin lỗi”, tôi nghẹn ngào, áo ướt đẫm trong cơn nức nở. Căn phòng chỉ có tôi và những gì còn lại của mẹ, là thân xác của bà, chứ không phải bà. Mẹ không mất tích, chỉ là mẹ không ở đó nữa. “Con xin lỗi, con xin lỗi, con xin lỗi”, tôi liên tục lặp lại, người run bần bật, lắc lư trên chiếc ghế trong vô thức.

Nước mắt là cách giải phóng cảm xúc kỳ lạ, rửa sạch mọi cảm giác tội lỗi, giận dữ và hối hận. Những giọt nước mắt cũng đưa tôi đi xa, lật qua một trang mới của cuộc đời mà tôi biết không cần phải lật trang cũ xem lại.

Cuối cùng cũng đến lúc tôi phải rời khỏi căn phòng khi đã khóc cạn nước mắt, tôi không còn gì để nói hay làm. Trước khi tôi bắt taxi trở về căn hộ

của mẹ, cô y tá Shelly, người đã chăm sóc mẹ, tìm gặp tôi ở hành lang. Cô ấy hẳn đã thấy tâm trạng của tôi. Cô vòng tay ôm tôi thật chặt dưới ánh đèn huỳnh quang nhấp nháy. Một ngày sau đó, chúng tôi ngủ với nhau,

Shelly và tôi. Đó là lần duy nhất tôi từng lừa dối ai đó. Nhưng khi nói về

sự chung thủy, bất kỳ thứ gì nhiều hơn con số 0 đều là dối trá.

Một người đàn ông không lừa dối vợ mình nếu anh ta không căm ghét bản thân. Chắc chắn là còn có những lý do khác – thất vọng, chống đối, tuyệt vọng, ép buộc, ham muốn – nhưng sự căm ghét bản thân vốn đang giằng xé không ngừng thì mạnh hơn tất cả. Đó là điều khiến tôi bước ra khỏi cuộc hôn nhân của mình. Vào thời điểm đó thì tôi không nhận ra, nhưng thực sự tôi đã không thích bản thân mình, và tôi đã tự lừa dối mình trong nhiều năm. Tôi muốn dừng lại. Bất giác, tôi muốn phá vỡ mọi thứ.

Tôi đã trốn tránh sự thật quá lâu, và cuối cùng nó đã tóm lấy được tôi.

Nó không chỉ làm tổn thương tôi, mà còn tổn thương mọi người xung quanh tôi. Cuộc hôn nhân của tôi đau khổ vì tôi không chịu đối mặt với sự thật là cả hai chúng tôi không hợp nhau, do đó chúng tôi bị kéo về một hướng mà cả hai không hề muốn đi. Mối quan hệ của tôi với mẹ lạnh nhạt vì tôi quá bận tìm kiếm thành công – hoặc những gì mà tôi định nghĩa là thành công – và tôi sẽ không bao giờ có lại được thời gian với mẹ. Tình bạn thân thiết và tính cộng đồng của tôi rạn nứt bởi vì tôi quá tập trung vào bản thân, nhưng những thành quả của tôi thì thật rỗng tuếch. Sức sáng tạo của tôi bị bỏ quên vì tôi quan tâm đến việc tiêu thụ

nhiều hơn, và điều này đã khoét nên một khoảng trống trong tâm hồn mà tôi vô phương lấp đầy bằng những món đồ vụn vặt.

Tôi đã dành tuổi hai mươi của mình để theo đuổi địa vị, thành công và chủ nghĩa vật chất. Nhưng mỗi đợt thăng tiến, mỗi một thành tích, mỗi lần mua sắm mới cứ đẩy tôi thêm một bước xa rời sự thật. Tôi ước mình biết rằng mua một chiếc xe sang trọng sẽ không khiến tôi trở thành người tốt hơn. Tôi ước mình đã đặt câu hỏi về những gì quan trọng thay vì để những kỳ vọng bên ngoài quyết định cách tôi sử dụng thời gian, tiền bạc và sự chú tâm của mình. Tôi ước mình đã nhận ra rằng mỗi chúng ta vốn đã là con người hoàn thiện, dù ở một mình trong căn phòng trống, và những điều khác nên là yếu tố cải thiện, tăng cường hay khuếch đại cuộc sống của chúng ta, chứ không phải là ngăn trở ta.

ĐOẠN KẾT VỀ SỰ THẬT

Xin chào, lại là Ryan đây. Sau khi Joshua chia sẻ về một số sự thật khó khăn trong chương này thì rõ một điều rằng, sự thật không hề trật tự và ngăn nắp. Nó thô kệch và xấu xí. Nó cũng thường "không dễ mến".

Nhưng sự thật là sự thật, và đó là điều chúng ta muốn khám phá lúc này

– mối quan hệ của bạn với sự thật ảnh hưởng đến bạn như thế nào. Tôi đã chuẩn bị cho bạn một số bài tập dưới đây. Hãy dành thời gian thực hiện. Hãy cân nhắc kỹ những yêu cầu, và nếu bạn làm được, bạn sẽ tìm thấy sự thật trong mớ hỗn loạn của cuộc sống hằng ngày.

Và hãy nhớ ghi lại các câu trả lời vào quyển sổ (và ghi ngày tháng trước các mục để bạn có thể xem lại sự tiến bộ của mình). Khi làm xong, hãy hẹn gặp người bạn đồng hành để chia sẻ những gì bạn học được.

Câu hỏi về Sự thật

1 . Một sự thật quan trọng mà bạn đang che giấu ngay lúc này là gì?

2 . Việc che giấu sự thật này đã gây bất mãn hoặc tổn thương cho các mối quan hệ của bạn như thế nào?

3 . Điều tồi tệ nhất sẽ xảy ra nếu bạn nói sự thật là gì? Và điều tốt nhất nào sẽ đến?

4 . Bạn phải có những cuộc trò chuyện khó khăn nào để tránh việc đưa ra những quyết định tồi tệ?

5 . Sự thật sẽ giúp bạn trưởng thành như thế nào? Những lời nói dối sẽ

ngăn bạn phát triển ra sao?

Những việc nên làm với Sự thật

Tiếp đến, bạn học được gì về sự thật trong chương này? Bạn còn vướng mắc ở đâu? Bài học nào sẽ khuyến khích bạn trung thực hơn

trong cuộc sống hằng ngày? Sau đây là 5 hành động bạn có thể thực hiện hôm nay:

• **Thừa nhận:** Viết ra những lời nói dối mà bạn muốn thoát ra.

• **Cảm thấy khó chịu:** Trong số những lời nói dối bạn vừa viết, cái nào khiến bạn cảm thấy khó chịu nhất? Bạn sẽ đối mặt với lời nói dối ấy như

thế nào?

• **Loại bỏ:** Hôm nay, hãy chọn một lời nói dối mà bạn sẵn sàng loại bỏ.

Bạn sẽ làm gì để loại bỏ sự dối trá này?

• **Xin lỗi:** Bạn đã làm tổn thương ai khi nói đối? Hãy xin lỗi họ. Trải nghiệm đó sẽ ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa hai bạn như thế nào?

• **Chữa lành:** Hỏi xin tha thứ từ những người đã bị lời nói dối của bạn làm ảnh hưởng. Hãy hiểu rằng bạn không có quyền được tha thứ, và điều này có thể mất một thời gian, nhưng bây giờ việc chữa lành thực sự có thể bắt đầu.

Những việc không nên làm với Sự thật

Cuối cùng, hãy thảo luận về nguy cơ khi thiếu trung thực. Sau đây là 5

điều cần tránh nếu bạn muốn trở thành người trung thực hơn:

• Đừng cho rằng mọi thứ vẫn ổn và tự nó sẽ tốt lên một cách kỳ diệu.

• Đừng thuyết phục bản thân rằng che giấu sự thật khiến tình huống hoặc các mối quan hệ của bạn tốt hơn.

• Đừng tự cô lập mình để tránh nói sự thật.

• Đừng nói thêm một lời dối trá nào để che đậy những gì bạn đã nói.

• Đừng cho rằng không thể lấy lại lòng tin của người khác, cần có thời gian và sự trung thực lâu dài để thiết lập lại lòng tin.

Mối quan hệ 3

Bản thân

Tôi chưa bao giờ hiểu thế nào là trầm cảm cho đến khi chính tôi trải qua điều đó. Trước khi đám mây đen kéo đến vào năm 2019, với đỉnh điểm mà giờ tôi gọi là "Cuộc đại suy thoái mới", tôi đã luôn coi mình là một người lạc quan mù quáng. Suốt nhiều năm tôi đã hạnh phúc trong thế

giới của mình, có thể tìm thấy mặt tích cực trong mọi chuyện. Đương nhiên tôi cũng trải qua nỗi buồn, u uất và tang tóc như bao người bình thường, nhưng dù vậy chúng cũng không khiến tôi rơi vào trầm cảm. Tôi luôn có thể vượt qua thung lũng cảm xúc ấy nhanh nhất có thể, đi thẳng một mạch, và sau đó trở lại trên đỉnh cao gần đó: Cười với chính mình trong gương khi tôi thất vọng, tập thể dục khi tôi cảm thấy mệt mỏi, và thay đổi giọng điệu khi tôi cảm thấy bế tắc.

Thậm chí trong những năm tuổi hai mươi nhiều hỗn loạn, giữa bộn bề

của thế giới doanh nghiệp, tôi vẫn có cách khiến mình phấn chấn trước những cuộc gặp gỡ nhàm chán nhất. Khoảng năm giờ sáng mỗi ngày, trước khi bấm thang máy lên tầng mười một của công ty, trước khi đặt chân vào phòng làm việc, trước khi khởi động máy tính bàn và chiếc điện thoại BlackBerry, trước khi bận rộn với những bảng tính, email và các tin nhắn gấp gáp, tôi bước vào quán cà phê dưới sảnh của toà nhà và nhân viên ở đó chào đón tôi bằng giọng nói ngái ngủ: "Hôm nay anh thế nào?".

Và mỗi ngày, tôi luôn đáp lại bằng một nụ cười, sau đó dừng một chút, rồi nhấn mạnh: "Xuất sắc! Bạn khỏe không?".

Phải thừa nhận rằng câu trả lời này ban đầu khiến mọi người bất ngờ. Họ

mong đợi một câu trả lời như "tốt" hoặc "tôi ổn, cảm ơn", nhưng thay vào đó họ được đáp lại bằng sự nhiệt tình vốn không phù hợp vào buổi sáng sớm. Diễn viên hài George Carlin từng nói, khi mọi người hỏi bạn đang cảm thấy thế nào, bạn nên trả lời "tuyệt!", bởi điều đó khiến bạn bè của bạn vui vẻ và kẻ thù của bạn giận dữ. Tôi đánh giá cao tinh thần này nhưng không phải là tôi cố tỏ vẻ khi phản ứng như vậy. Thực tế, tôi thấy mình xuất sắc bởi vì tôi đã chú tâm,

đã nỗ lực để *nhận biết* những điều khác lạ bên trong những trải nghiệm bình thường của cuộc sống.

BẰNG VIỆC LOẠI BỎ NHỮNG PHIỀN NHIỄU XUNG QUANH, CHÚNG TA CÓ THỂ NHÌN VÀO BÊN TRONG CHÍNH MÌNH VÀ BẮT ĐẦU QUÁ TRÌNH

THANH LỌC TINH THẦN, CẢM XÚC, TÂM LÝ VÀ TÂM HỒN.

Trước khi chủ nghĩa tối giản đến với cuộc sống của tôi, tôi phát hiện ra rằng *thói quen* của mình không cần giống như định nghĩa của từ này trong từ điển: đều đặn, hay xảy ra, thông thường. Dù cuộc sống trước đây của tôi không mấy nổi bật, những chuyện đơn giản như mua một tách cà phê cũng có thể là một trải nghiệm đáng chú ý, một cơ hội để sống trong từng khoảnh khắc dù ngắn ngủi.

Một số nhân viên ở quán cà phê thấy lạ lẫm trước sự nhiệt tình của tôi, thậm chí có phần khó chịu. Nhưng theo thời gian, gần như tất cả mọi

người đều thấy thích thú. “Xuất sắc?”, họ hỏi, cứ như bản thân từ này là một câu đố. Chẳng mấy chốc, họ bật cười “Xuất sắc ư? Vâng, tôi thích điều đó!”.

“Bạn có thể thoải mái mượn nó”, tôi đáp lại. “Nó miễn phí và lan truyền được”. Về sau, nhân viên ở đây không viết tên tôi “Joshua” lên cốc cà phê nữa, thay vào đó họ viết *“Mr. Xuất Sắc”*.

Nghệ thuật của sự nhận biết

Tôi từng không muốn mọi người nghĩ tôi hạnh phúc. Một kẻ khốn khổ

có cố nở nụ cười thì vẫn là kẻ khốn khổ. Chính xác hơn, tôi nhiệt tình đáp lại câu chào của nhân viên cửa hàng cà phê vì tôi biết mình lúc ấy rất kinh khủng. Nhưng bằng cách sử dụng ngôn ngữ, âm lượng, giọng điệu, cử chỉ, điệu bộ và nét mặt, chúng ta có thể thay đổi trạng thái bên trong để giúp mình nhận biết và trân trọng khoảnh khắc hiện tại, cả khi nó không hoàn hảo. Đây là lúc chủ nghĩa tối giản đặc biệt hữu ích. Bằng việc loại bỏ những phiền nhiễu xung quanh, chúng ta có thể nhìn vào bên trong chính mình và bắt đầu quá trình thanh lọc tinh thần, cảm xúc, tâm lý và tâm hồn.

Thật khó để *nhận biết, để trân trọng*, đặc biệt khi chúng ta bị thế giới vật chất tấn công. Nhận biết đòi hỏi những nguồn lực quý giá: sự chú

ý, năng lượng, sự tập trung. Còn trân trọng đòi hỏi tất cả những điều đó cộng thêm sự công nhận những phẩm chất đặc biệt trong mọi thứ mà không

có ngoại lệ. Và cả hai đều cần sự hiện diện cả thể xác lẫn tinh thần, điều càng trở nên hời hợt trong thế giới ồ ạt ngày nay.

Có quá nhiều thứ chúng ta có thể xử lý cùng một lúc, và chúng ta có xu hướng bị cuốn vào tâm trí mình, câu chuyện của mình, cuộc sống của mình, như thể người khác là phần thừa thãi trong câu chuyện của chúng ta và như thể họ không có chung những nỗi niềm mà ta đang nếm trải.

Vì thế, chúng ta vấp ngã trong cuộc sống, bỏ rơi khoảnh khắc hiện tại.

Tôi biết tôi cũng vậy. Tôi đã bỏ qua rất nhiều khoảnh khắc và chỉ sống trong quá khứ hay tương lai. Cuộc sống đơn thuần là tập hợp của những khoảnh khắc trong hiện tại. Và nếu chúng ta đánh rơi khoảnh khắc này, chúng ta đang bỏ lỡ cuộc sống.

Đang tìm kiếm.

Đang di chuyển.

Đang gửi email.

Đang nhắn tin.

Đang đăng bài.

Đang tweet.

Đang cập nhật.

Đang trả lời.

Đang phát lại.

Đang phản hồi.

Đây chỉ là phần nhỏ trong những cách mà chúng ta bỏ qua khoảnh khắc sống trong thế giới hiện đại. Tất nhiên, những hoạt động này

chẳng có gì sai trừ khi nó cản trở bạn trải nghiệm những điều ý nghĩa. Hầu hết chúng ta bỏ qua vẻ đẹp tự nhiên xung quanh mình mà tìm kiếm “vẻ đẹp nhân tạo” từ một màn hình phát sáng nhỏ bé.

Đó là tôi vẫn chưa đề cập đến những yếu tố khác ngoài công nghệ khiến chúng ta bỏ qua khoảnh khắc sống:

Suy tính.

Lo lắng.

Phiền muộn.

Phân tích.

Căng thẳng.

Đau đớn.

Bạn thấy đấy, vấn đề này không mới. Kể từ thời tiền sử cho đến nay, con người đã biết cách phân tán sự chú ý của mình. Chỉ là ngày nay, chúng ta có nhiều cách để đánh lạc hướng bản thân hơn.

Trở về hiện tại

Ngày hôm nay, hơn mười năm sau khi *“Mr. Xuất Sắc”* rời khỏi quán cà phê đó, tôi vẫn trăn trở về việc sống trong khoảnh khắc hiện tại, sống nhận thức và nhận biết những điều đang diễn ra trước mắt tôi. Giống như mọi người, tôi cũng phải đấu tranh với sự xao nhãng, trạng thái bình bình và nhàm chán. Nhưng việc chúng ta “dở” một điều gì đó, không có nghĩa là chúng ta phải đầu hàng nó. “Dở” là lý do chúng ta phải nỗ lực để sống ở đây và bây giờ. Chứ nếu nó dễ dàng thì chúng ta đâu cần phải cố gắng nhiều như vậy. May mắn là có một vài phương pháp đã giúp tôi quay về với hiện tại bất cứ khi nào tôi đi chệch hướng. Và tôi cũng đã cố

gắng rất nhiều.

Nói đến ý niệm *sống trong hiện tại*, có hai người đã ảnh hưởng lớn đến tôi là: cựu mục sư Rob Bell, tác giả quyển sách gây nhiều tranh cãi *Love Wins* (tạm dịch: Tình thương toàn thắng); và Sam Harris, nhà khoa học thần kinh theo chủ nghĩa vô thần nổi tiếng với những chỉ trích về tôn giáo. Xét về quan điểm tâm linh, hai người họ có niềm tin nằm ở hai thái cực hoàn toàn đối nghịch nhau.

Trong quyển sách đầu tiên của mình, *Velvet Elvis: Repainting the Christian Faith* (tạm dịch: *Velvet Elvis: Vẽ lại niềm tin Cơ đốc),* Rob Bell kể lại câu chuyện Chúa yêu cầu thánh Mô-sê đi lên đỉnh núi. Mô-sê tuân theo, và cuối cùng cũng đến đỉnh núi. Và Chúa yêu cầu ông "ở trên ngọn núi".

Tôi tưởng tượng lúc đầu thánh Mô-sê hơi khó chịu: "Tôi đã nghe Ngài nói rồi: Hãy đi lên đỉnh núi! Và tôi đã ở đây như Ngài muốn, giờ thì sao nữa?"

Chúa đáp lại, cũng khó chịu không kém: "Chỉ cần ở trên ngọn núi".

Bối rối trước yêu cầu của Chúa, Mô-sê có thể cau mày lưỡng lự bởi vì ông không hiểu, Chúa không đơn giản là muốn ông đi lên đỉnh núi và sau đó ngay lập tức suy nghĩ về bước đi tiếp theo. Chúa không muốn ông đứng trên đỉnh núi mà cứ lo canh cánh sẽ trở xuống như thế nào, hoặc còn những hóa đơn nào chưa thanh toán, hay liệu ông có tắt đèn trước khi ra khỏi nhà hay chưa.

Chúa muốn Mô- *sê hiện diện* trên đỉnh núi để tận hưởng khoảnh khắc.

Điều này là không thể khi chúng ta bị mắc kẹt trong tình trạng liên tục lên kế hoạch, lo lắng triền miên về bất cứ điều gì.

Bạn không cần phải có niềm tin giống như Rob Bell (hay Sam Harris) để

tìm thấy ý nghĩa hay giá trị trong câu chuyện ngụ ngôn Kinh Thánh được hiện đại hóa này. Câu chuyện này chỉ đơn giản nhắc nhở chúng ta rằng suốt hàng nghìn năm qua – trước khi có tivi, mạng Internet, điện thoại thông minh, Youtube và Instagram – chúng ta đã luôn bị phân tâm. Đó là một phần của trạng thái con người. Tuy nhiên giống như Rob Bell đã mô tả, khi dừng lại một chút, chúng ta có thể trân trọng khoảnh khắc mà ta đang sống. Phải nỗ lực rất nhiều để lên đến đỉnh núi, vì vậy chúng ta nên dừng lại và tận hưởng nó dù trong phút chốc. Tạm nghỉ cũng quan

trọng như hành động. Nếu không tạm nghỉ, chúng ta chỉ như đang đi qua một danh sách việc-cần– làm.

Nếu chúng ta muốn tận hưởng cuộc sống, chúng ta phải cam kết hiện diện trên đỉnh núi. Điều này không có nghĩa chúng ta không nên lập

kế

hoạch, mà hãy tận hưởng quá trình lên kế hoạch đó. Và cũng không có nghĩa là chúng ta không nên làm việc chăm chỉ, mà chúng ta có thể tận hưởng công việc khi đang làm với cái tâm hoàn toàn tỉnh thức.

Bất cứ lúc nào có thể.

Đừng trú ngụ ở quá khứ.

Đừng lo lắng về tương lai.

Hiện diện trên đỉnh núi.

Bây giờ và ở đây.

Vì sao ta lạc lối?

Cũng Rob Bell trong quyển sách *How to Be Here: A Guide to Creating a Life Worth Living* (tạm dịch: Cách sống ở hiện tại: Hướng dẫn để sống một cuộc đời đáng sống), ông đã thảo luận về niềm vui của cách sống trong hiện tại. Hơn nữa, ông còn chỉ ra ba kẻ thù khiến ta không thể sống trong hiện tại: nỗi buồn chán, lòng hoài nghi và sự tuyệt vọng.

Nỗi buồn chán có thể làm chết người, bởi nó nói rằng "chẳng có gì thú vị

ở đây". Nhàm chán làm lộ ra niềm tin của ta về thế giới ta đang sống.

Buồn chán gặm nhấm tinh thần con người cho đến chết vì nó phản ánh cái nhìn giới hạn của họ về thế giới – một thế giới đã kết thúc.

Hoài nghi hơi khác nhàm chán nhưng cũng giống ở chỗ nó dẫn con người vào ngõ tối. Hoài nghi nói rằng "chẳng có gì mới mẻ ở đây". Thông thường, hoài nghi thể hiện như mình khôn ngoan, nhưng thực sự nó đến từ một vết thương lòng... Người ta hoài nghi vì đã từng thử một điều gì mới lạ và khi thất bại, họ đã bị chỉ trích. Nỗi đau ấy khiến họ trở nên thích phê phán và chế giễu bởi lẽ họ chẳng mất mát gì khi làm như thế. Nếu bạn giữ khoảng cách với một điều gì đó và chế giễu nó từ xa, thì nó không thể làm tổn thương bạn.

Và tiếp theo là tuyệt vọng. Trong khi nỗi buồn chán có thể khá tinh vi, sự

hoài nghi có thể kèm theo chút thông minh và thậm chí hài hước, thì nỗi tuyệt vọng giống như cú đánh chốt hạ vào giữa tim. Tuyệt vọng nói “ta chẳng làm gì ra trò”. Tuyệt vọng phản ánh nỗi sợ hãi đang rỉ tai rằng tất cả đều vô nghĩa và cuối cùng chúng ta chỉ đang lãng phí thời gian của mình.

Nếu muốn kết nối những ý nghĩ này, tôi sẽ nói rằng: Nếu bạn thấy nhàm chán, bạn là người nhàm chán.

Nếu bạn thấy hoài nghi, bạn đang lười biếng.

Nếu bạn đang đắm chìm trong tuyệt vọng, bạn không sống trong hiện tại.

Nhưng tất nhiên khi tôi viết “bạn” nghĩa là tôi thực sự đang nói về bản thân mình:

Nếu tôi buồn chán, tôi là người buồn chán.

Nếu tôi hoài nghi, tôi đang lười biếng.

Nếu tôi chìm đắm trong tuyệt vọng, tôi không sống trong hiện tại.

Theo Rob Bell, những “căn bệnh tinh thần” mang tên buồn chán, hoài nghi và tuyệt vọng “khiến chúng ta mất kết nối khỏi sự thật nguyên thủy nhất – rằng chúng ta đang hiện diện ở đây”. Chúng đẩy ta khỏi cuộc sống hiện tại, chúng cản trở những giờ phút lắng đọng mà đó là yếu tố cần thiết để chúng ta trân trọng vẻ đẹp của hiện tại.

Luôn luôn là bây giờ

Ngược lại, Sam Harris nói về sự quý giá của hiện tại bằng cách suy ngẫm về điều không thể tránh khỏi: cái chết. Trong bài nói chuyện nổi tiếng của mình, *It Is Always Now – Luôn luôn là bây giờ*, Harris tranh luận về cái chết và những điều ưu tiên:

Đa số chúng ta cố gắng không nghĩ đến cái chết. Nhưng luôn có một phần trong tâm trí chúng ta biết rằng cái chết chắc chắn sẽ đến. Chỉ cần

một cuộc gặp với bác sĩ là đủ để nhắc nhở ta về chuyện sinh tử của chính mình hoặc của người thân.

Vào những lúc như vậy, có một điều mà mọi người hầu như sẽ nhận ra, rằng họ đã lãng phí quá nhiều thời gian lúc cuộc sống hãy còn bình thường. Đó không chỉ là cách họ đã sử dụng thời gian, không chỉ là vì họ

dành quá nhiều thời gian để làm việc hay cưỡng ép mình kiểm tra email, mà đó là vì họ đặt sự quan tâm không đúng chỗ. Họ thấy tiếc vì đã dồn sự chú ý của mình vào những điều vụn vặt từ năm này qua năm khác khi cuộc sống còn bình thường.

Điều đó đưa tôi trở lại quán cà phê năm nào ở dưới sảnh tòa nhà công ty.

Thỉnh thoảng, có người thắc mắc "Điều gì khiến anh trở nên *xuất sắc* như

vậy?" và họ tưởng như sẽ có một lời giải thích lớn lao cho câu hỏi này –

có thể là tôi được tăng lương hay trúng xổ số – nhưng câu trả lời thành thật là: "Bởi vì tôi đã hiện diện. Khi bạn đang chú tâm, cả những trải nghiệm tầm thường nhất cũng trở nên phi thường".

Với người hay hoài nghi, thái độ phấn khởi có vẻ gây khó chịu hoặc không tương thích với thế giới "thực", nhưng với tôi nó vẫn là cách để

chú tâm, để dừng lại, và để tìm thấy những niềm vui nhỏ bé trong giây phút hiện tại. Khả năng thấy hài lòng trong những hoạt động bình thường là một loại siêu năng lực.

Tuy nhiên, sau cùng tôi vẫn gặp khó khăn để tìm thấy Quý ông Xuất sắc trong các tương tác hằng ngày. Dường như là anh ấy đã bỏ rơi tôi, không lời nhắn, không địa chỉ, chỉ để lại một nỗi thất vọng sâu sắc.

Cái giá của những quyết định tồi tệ

Vào mùa hè năm 2018, vài tháng sau ngày sinh nhật thứ 37, tôi cảm thấy bình an. Thậm chí tôi không cần cố để sống ở hiện tại, tôi cảm thấy mọi việc rất dễ dàng. Dòng chảy sáng tạo trong tôi được khơi thông. Các mối quan hệ cá nhân và sự nghiệp của tôi phát triển thuận lợi. Tôi có khả

năng cống hiến những giá trị tuyệt vời hơn. Và sau vài năm gặp các vấn đề sức khỏe nho nhỏ, tôi đã đạt được đỉnh cao phong độ: Tôi ngủ ngon và tràn đầy năng lượng; sự tập trung và bình tĩnh chảy tràn trong những ngày làm việc hiệu quả và thú vị của tôi. Nói không phô trương, mùa hè 2018 là khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong cuộc đời tôi.

Tôi đạt đỉnh cao đó như thế nào? Câu trả lời không mấy hấp dẫn. Phải mất mười năm với từng bước nhỏ, thay đổi thói quen và lặp lại những thất bại; phải buông bỏ vô số đồ đạc; phải rời xa cuộc sống được lấp đầy bởi những kỳ vọng của người khác; phải điều chỉnh hành động để phù hợp với con người tôi muốn trở thành, và tập trung vào giá trị hơn là những điều bốc đồng. Để sống cuộc đời ý nghĩa, tôi phải biết sống hòa hợp.

Mọi chuyện đâu phải lúc nào cũng như ý.

Tôi từng đối đãi tệ bạc với cơ thể của mình. Hồi còn nhỏ, trong giai đoạn từ sáu lên bảy tuổi, cân nặng của tôi tăng gấp đôi – cùng lúc với chứng nghiện rượu của mẹ tôi thêm nặng. Khi cuộc sống của tôi chìm trong sự

hỗn loạn thì thức ăn là điều duy nhất tôi có thể kiểm soát. Bánh ngũ cốc, bánh ngọt, bánh mì sandwich, bánh mì phô mai, khoai tây chiên là thực tại của tôi. Kết quả là cân nặng của tôi tăng vọt. Trong vòng vài năm, tôi bị béo phì nghiêm trọng, tôi đúng nghĩa là đứa trẻ béo nhất trong trường.

Ở tuổi vị thành niên, đa số con gái đều không thích những đứa con trai thừa cân. Vì vậy tôi đã giảm cân theo cách không lành mạnh: nhịn ăn.

Điều này cũng giúp tôi có thể kiểm soát, và mang lại cảm giác chắc chắn hơn. Nhưng tình trạng thiếu dinh dưỡng đi cùng giai đoạn dậy thì là nguyên nhân của bệnh tật. Tôi đau ốm liên miên, nhưng tôi tự nhủ với bản thân "miễn là mình giảm ký".

Với chiều cao hơn 1m8 và cân nặng 63 kg, tôi bước vào trường trung học với thân hình gầy gò, giảm hơn 40 kg so với một năm trước đó. Nhiều bạn bè đã không nhận ra tôi. Cảm giác như tôi có một danh tính mới, tôi có thể là bất kỳ ai.



Bởi vì tôi đã giảm cân quá nhanh mà không thay đổi trong thói quen, giáo dục, hay nhận thức nên tôi dần tăng cân trở lại sau khi học hết trung học. Tăng dần từng ký. Một lần nữa tôi lại bị thừa cân khi vào tuổi hai mươi, mỡ tích đầy ở cằm, bụng trên và bụng dưới. Sự căng thẳng trong thế giới doanh nghiệp là bất tận, và tôi vô tình lâm vào những thói quen xấu như ăn vặt suốt ngày, bỏ tập thể dục và các hoạt động thể chất, ngủ

cực kỳ ít. Ai mà có thời gian chăm sóc sức khỏe giữa bộn bề công việc kinh doanh chứ? Việc leo lên các nấc thang sự nghiệp đã đòi hỏi tôi cống hiến toàn bộ cuộc sống của mình, vì vậy tôi bỏ mặc hết những điều còn lại.

Trên con đường này, tôi chấp nhận mọi phương thuốc của bác sĩ đưa ra cho mình. Y học hiện đại dường như mang đến giải pháp nhanh chóng cho mọi thứ. Các vấn đề về da do chế độ dinh dưỡng kém? Đây, uống một viên. Chà, loại thuốc này không có tác dụng? Hãy uống viên thuốc kia.

Tác dụng phụ của toa thuốc gần đây? Đừng lo, chúng tôi cũng có thuốc.



Hậu quả của mọi con đường tắt đều lớn hơn lợi ích tạm thời của nó. Mỗi viên thuốc đều đi cùng một loạt những tác dụng phụ dường như còn tệ

hơn căn bệnh mà nó đang điều trị: khô da, ngứa, phát ban, khô miệng, tróc da, đau mắt, đau khớp, đau lưng, chóng mặt, buồn nôn, lo lắng, trầm cảm, suy nghĩ tự tử (đây là tác dụng phụ của một trong những loại thuốc tôi đã uống).

Chưa một bác sĩ nào từng đề cập đến chuyện thay đổi chế độ dinh dưỡng của tôi, cuối cùng, tôi phải tự mình hiểu ra. Cho đến lúc đó, tôi đã mù quáng nghe theo chỉ định của bác sĩ, dùng mọi loại thuốc, kem bôi, ống hít hoặc thuốc được kê đơn. Việc tuân thủ thì dễ hơn đặt câu hỏi về các giải pháp của họ. Và các giải pháp của họ thì dễ dàng hơn việc làm chủ

cuộc sống và thay đổi thói quen của tôi.

Tôi đã không nghĩ các thói quen của mình có gì xấu. Không hẳn như thế, tôi không hút thuốc, không uống rượu, không dùng chất gây nghiện hay quan hệ tình dục không an toàn. Nhưng các thói quen của

tôi cũng không tốt, tôi thực sự không biết thế nào là lành mạnh. Tôi biết kim tự

tháp thức ăn, nhưng không biết về thực phẩm chế biến sẵn, nguồn gốc

của thực phẩm hay mặt trái của việc lạm dụng thuốc kê đơn. Thật tệ, 21

tuổi mà tôi còn nghĩ ăn đủ khoai tây chiên là có đủ lượng rau xanh trong chế độ ăn uống của mình.

Chế độ ăn uống tối giản

Thậm chí trong thế kỷ 21 hiện nay, rất khó để các chuyên gia đồng ý về

điều gì là tốt cho sức khỏe. Một trang web có thể đề xuất cho bạn chế độ

ăn kiêng Paleo – một bước tiến của chế độ ăn từ thực vật, và là một dạng của kiểu ăn không tinh bột. Sau khi đắm chìm trong những lời khuyên trái ngược nhau, chúng ta tắt máy tính, và trở lại với chiếc bánh Oreo ngọt ngào (mà nó cũng là đồ chay đấy thôi!).

Trong tập 184 *Chế độ ăn uống tối giản* trên kênh podcast của mình, chúng tôi đã chủ trì một cuộc thảo luận giữa vận động viên Rich Roll – người ăn chay trường, bác sĩ Paul Saladino – người có chế độ ăn chỉ toàn thịt (carnivore diet), và bác sĩ Thomas Wood – ăn cả thực vật và động vật, giống như 99% dân số trên thế giới. Mặc dù cả ba đều là hình mẫu về sức khỏe nhưng họ lại có những quan điểm hoàn toàn khác nhau.

Thay vì chủ trì cho một "cuộc tranh luận", tôi quan tâm nhiều hơn đến quan điểm chung của họ. Mặc dù có những cách tiếp cận khác nhau, mọi người đều đồng ý rằng thực phẩm chế biến sẵn không phải là lựa chọn lý tưởng cho cuộc sống khỏe mạnh, cũng không phải là đường, gluten, hóa chất, dầu tinh luyện hay canh tác nông nghiệp theo hướng nhà máy. Họ

cũng đồng ý rằng mỗi người là độc nhất về mặt di truyền, vì thế hai người

có thể trải nghiệm kết quả hoàn toàn khác nhau trên cùng một chế độ

ăn.

Sức khỏe quả thật là một vấn đề phức tạp. Những gì phù hợp với bạn có thể không hợp với tôi. Do đó, thay vì đưa ra một lối sống phù hợp cho mọi người, tốt nhất nên tập trung vào các nguyên tắc chung. Đây là khuôn mẫu cho một chế độ ăn uống tối giản và lành mạnh: Ăn thực phẩm "thật", không ăn thực phẩm đóng hộp.

Không ăn quá nhiều hoặc quá ít.

Tránh xa thực phẩm gây viêm.

Không dùng các loại dầu ăn tinh luyện1.

Không ăn thức ăn khiến bạn khó chịu.

Tập trung vào vấn đề, không phải triệu chứng.

Ăn thực phẩm hữu cơ và ăn thịt động vật được ăn cỏ.

Mua thực phẩm tại chợ địa phương.

1. Không dùng dầu hạt cải, dầu thực vật, dầu đậu nành, dầu ngô, bơ thực vật, và các loại tương tự bởi vì những loại dầu này được tinh luyện bằng cách sử dụng chất hóa học có hại cho sức khỏe. Thay vào đó, hãy lựa chọn các loại dầu thay thế tốt cho sức khỏe như dầu olive nguyên chất, dầu quả bơ, dầu dừa, hoặc mỡ động vật.

Kết quả có thể khác nhau, nhưng có một nền móng vững chắc sẽ giúp chúng ta xây dựng ngôi nhà phù hợp với nhu cầu và mong muốn của mình.

Khoảng năm 25 tuổi, sau khi tự mình tìm hiểu – mà không đợi thêm một ai xuất hiện để đưa thuốc chữa bệnh cho mình – tôi đã thay đổi chế độ

ăn uống để giảm cân. Với tôi, điều đó có nghĩa là bỏ đường, bánh mì, và các thực phẩm chế biến sẵn, cũng có nghĩa là ăn chủ yếu thực vật, tránh xa thức ăn vặt, chỉ ăn hai bữa một ngày, và nhịn ăn mười sáu tiếng trong ngày.

Làm chủ bản thân

Mặc dù đã kiểm soát được cân nặng vào năm 25 tuổi, tôi vẫn tiếp tục nghe theo tư vấn của bác sĩ mà không nghi vấn, không tìm kiếm lựa chọn thứ hai, không lắng nghe cơ thể của mình. Đối với mụn trứng cá trên mặt, tôi đã được kê vài đợt thuốc Accutane, loại thuốc đã không còn trên thị trường Mỹ. Nó rất mạnh, tôi phải xét nghiệm máu mỗi tháng để chắc chắn lá gan của mình không bị ảnh hưởng. Lúc đó, tôi đã không biết mụn trứng cá chủ yếu là do nhạy cảm với sữa. Khi tôi bỏ uống sữa, ăn phô mai và sữa chua, mụn cũng biến mất.

Sau đó, tôi được kê đơn Bactrim, một loại kháng sinh được xem là "lành tính" để điều trị mụn trứng cá trên da đầu. Một lần nữa, tôi cũng không hay biết mụn là do tôi bị dị ứng đậu nành. Khi tôi bỏ ăn đậu hũ và các sản phẩm từ đậu nành, mụn cũng biến mất. Lúc 27 tuổi, sau khi uống loại

kháng sinh này mỗi ngày trong nhiều năm, tôi gặp hàng loạt những triệu chứng trước đây chưa từng có: dị ứng theo mùa, nhạy cảm với các loại hóa chất, dị ứng thức ăn, vấn đề tiêu hóa, mệt mỏi kinh niên. Vài năm sau đó, việc lạm dụng thuốc quá liều dẫn đến sự phát triển quá mức của vi khuẩn Clostridium trong đường ruột của tôi. (Loại vi khuẩn đã giết chết hơn 15.000 người Mỹ mỗi năm).

Tôi đã không biết rằng nhiều vấn đề sức khỏe của mình, thậm chí là hầu hết, đều bắt nguồn từ việc rối loạn vi khuẩn đường ruột và là hệ quả của hội chứng viêm. Theo bác sĩ Chris Kresser, tác giả của quyển sách *Unconventional Medicine* (tạm dịch: Y học khác thường), hệ vi sinh vật trong cơ thể bạn "ảnh hưởng toàn bộ đến sức khỏe" bao gồm các bệnh dị ứng, bệnh tự miễn, tình trạng xương khớp, sức khỏe não bộ, ung thư, tim mạch, tiểu đường, đường tiêu hóa, béo phì, vấn đề của da và rối loạn tuyến giáp. Theo tạp chí Nutrients và nhiều trang báo chuyên ngành, có nhiều bằng chứng cho thấy rối loạn vi khuẩn đường ruột là nguyên nhân làm cơ thể tăng tình trạng viêm nhiễm.

BUÔNG BỎ LÀ MỘT LIỀU THUỐC MIỄN PHÍ.

Bác sĩ Kresser cho rằng có tám yếu tố phá vỡ hệ vi sinh vật, tất cả đều liên quan đến quan niệm muốn dứt bệnh nhanh chóng của chúng ta: thuốc kháng sinh, các loại dược phẩm, lúc nhỏ được sinh mổ, chế độ ăn tiêu chuẩn của người Mỹ, thực phẩm biến đổi gen, rối loạn giấc ngủ và nhịp sinh học, căng thẳng kinh niên và các bệnh nhiễm

trùng mãn tính.

Không có gì ngạc nhiên là tôi không khỏe mạnh – thậm chí sau khi giảm cân vào đầu năm 30 tuổi – vì tôi có cả tám yếu tố trên.

Lúc này, bạn có thể thắc mắc những điều này có liên quan gì đến chủ

nghĩa tối giản. Chỉ một từ: tất cả. Chủ nghĩa tối giản là một cách sống có chủ đích. Bắt đầu từ đồ đạc, đến cuối cùng nó trở thành một nền tảng cho tôi quản lý cuộc đời. Nếu tôi có thể quay ngược thời gian và nói chuyện với tôi của ngày xưa, tôi sẽ tập trung vào một điều: làm chủ bản thân.

Từ nhỏ, tôi đã đánh liều với cơ thể mình, hành động như nó không thể

sụp đổ và không thể phá hủy. Tôi đã không lèo lái con thuyền của mình, cứ như tôi không sở hữu cơ thể này, như nó chỉ là một phần của "tôi" nào đó, tồn tại tách biệt với cơ thể tôi. Tôi không biết cái là gì tốt cho mình.

Đáng buồn, khi lớn hơn, tôi cũng không rõ điều gì là tốt, vì vậy những hành vi đó vẫn tiếp diễn. Cả khi tôi nghĩ mình đã sống lành mạnh, tôi cũng lặp lại những quyết định tồi tệ – một chế độ ăn kiêng chứa cả thực phẩm đóng hộp, đường ăn, dầu tinh luyện và chất hóa học, lạm dụng kháng sinh và các dược phẩm khác, tập thể dục và ngủ rất ít, và những căng thẳng không đáng có trong công việc, các mối quan hệ cũng như

một cuộc sống mà tôi không hề tự hào. Cuối cùng tôi phải trả giá. Cũng giống đồ đạc dư thừa trong cuộc sống của chúng ta, những vấn đề sức khỏe không tự biến mất khi ta phớt lờ nó, mà trái lại, nó càng thêm nhiều rắc rối và bệnh tật hơn qua từng năm.

Liều thuốc buông bỏ

Marta Ortiz đến từ thành phố Mexico là một trong những người tham gia vào tiệc dọn đồ của chúng tôi. Vài năm trước khi bắt đầu đơn giản hóa cuộc sống, cô đã gặp phải những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. "Tôi đã bỏ qua những tín hiệu mà cơ thể thông báo cho mình",

cô nói trong tuần đầu tiên mở thùng đồ. Trong ba năm qua, cô đã cho những người sống tối giản thuê nhà, quyên góp nhiều đồ đạc không còn mang giá trị

cho cuộc sống của cô. Và giờ đây, việc đối mặt với tất cả đồ đạc của mình trong một lần đã mang đến cho cô cái nhìn mới mẻ về sức khỏe và bản thân: căng thẳng quá mức, ăn uống thiếu dinh dưỡng, thiếu ngủ và ít vận động, cùng một số vấn đề tiêu hóa nghiêm trọng.

Ngay cả sau lần đầu tiên theo đuổi lối sống tối giản, Ortiz vẫn "ăn uống vô độ, làm việc quá sức, tiêu thụ quá nhiều và bị quá tải". Cô nhận ra điều này khi đang phân loại các thùng đồ đạc và lấy ra những món đồ quan trọng với mình. "Tôi vẫn làm quá sức trong mọi khía cạnh của cuộc sống, và tôi đang trả giá bằng cả thể chất lẫn tinh thần. Tôi đã đẩy bản thân đến bờ vực". Cô ấy tuyên bố nếu không tiếp tục đơn giản hóa cuộc sống, cô sẽ "rơi xuống vực sâu ấy", ẩn ý của câu nói này vừa hiển nhiên vừa đáng lo ngại.

Ortiz nói: "Khi những lao xao cuộc sống giảm đi, tôi có thể lắng nghe được những gì thực sự quan trọng – đó là hạnh phúc của tôi". Đến nay, khi tiếp tục buông bỏ, cô ấy sẽ phải làm từng ngày từng ngày một. Khi

đối diện với đồ đạc dư thừa của tiệc dọn dẹp, cô ấy đã cam kết với bản thân sẽ "thiết lập ranh giới rõ ràng, ăn uống lành mạnh hơn, mua sắm có mục đích hơn, đồng thời chú ý đến những tín hiệu từ cơ thể và tâm trí".

Ortiz thừa nhận, sự thay đổi trong nhận thức này không phải vì cô đóng gói đồ đạc trong nhà, cũng không phải do cô quyên góp nhiều quần áo cũ, mà nó xảy ra vì cô đã loại bỏ những thứ làm phân tâm để bắt đầu sống có chủ đích. Điều đó giúp cô tập trung vào cải thiện đời sống bên trong thay vì tô điểm cho cuộc sống bên ngoài bằng vật chất. Sự thay đổi nhỏ này đã tác động đáng kể đến sức khỏe của cô mà không tốn một xu nào. Nói cách khác, buông bỏ là một liều thuốc miễn phí.

Liều thuốc thức ăn

Tiến sĩ Thomas Wood, thành viên cấp cao của Khoa Nhi Đại học Washington và là Giám đốc Khoa học tại Trung tâm Cân bằng Dinh dưỡng Nourish Balance Thrive, cho biết “những liều thuốc miễn phí tốt nhất là chế độ dinh dưỡng, tập thể dục, giấc ngủ và ánh nắng mặt trời”.

Chúng ta hãy lần lượt thảo luận về những liều thuốc này, bắt đầu với nền tảng cơ bản của sức khỏe: thức ăn.

Nhiều vận động viên, bác sĩ và các nhà nghiên cứu sẽ nói rằng, để làm chủ sức khỏe, bạn phải kiểm soát chế độ ăn uống bởi những gì bạn ăn vào sẽ là nhiên liệu cho toàn bộ sự sống. Khi bạn xem thức ăn như nhiên liệu chứ không phải sự thỏa mãn, bạn không còn là nô lệ của thói ăn uống

bừa bãi nữa. Thay vào đó, bạn nạp nhiên liệu cho cơ thể giống như đổ

đầy bình xăng cho xe khi nó sắp cạn. Bạn không đổ xăng đầy tràn vì hôm nay là “ngày ăn uống gian lận” hay vì bạn muốn “nuông chiều bản thân”.

Sự đối đãi thực sự là khi chúng ta đối xử tôn trọng với cơ thể của mình, khi chúng ta nuôi dưỡng cơ thể để ta có thể sống khỏe. Chúng ta cần sống vì niềm vui của giây phút hiện tại, không phải vì lần nuông chiều bản thân tiếp theo. Chưa kể, nếu chúng ta có một “ngày ăn uống gian lận”

mỗi tuần tức là tương đương với bảy tuần trong một năm. Tôi không biết bạn thế nào chứ tôi sẽ không hạnh phúc nếu bạn đời của tôi gian dối tôi nhiều như vậy – thế mà chúng ta đã liên tục lừa dối bản thân suốt bấy lâu.

Vậy điều đó có phải là chúng ta chẳng thể thưởng thức những bữa ăn của mình hay không? Dĩ nhiên là không. Nhưng thành thật mà nói, bất kể

chúng ta ăn gì, chúng ta cũng hiếm khi thưởng thức chúng. Thay vào đó, chúng ta nhấn nút tăng tốc, chúng ta ăn trên đường đi, ăn vặt khi buồn chán và nhét vội đồ ăn vào miệng khi đang bận rộn làm nhiều thứ.

Tuần trước, bên trong phòng giải lao tại công ty của tôi, tôi thấy một anh chàng to lớn vừa xem Netflix trên iPad vừa ngấu nghiến cả một cái bánh pizza pepperoni. Bữa ăn chẳng những không lành mạnh mà nét mặt anh ấy cũng không một chút vui vẻ. Có thể nói những dấu hiệu này là biểu hiện của thất bại, cứ như thói quen ăn trưa của anh đã trở thành một cuộc trốn chạy. Dĩ nhiên, tôi nhận ra bản thân mình trong hình ảnh anh ấy bởi tôi cũng đã từng mất kiểm soát, bốc đồng và dễ bị phân tâm.

Nói ra có vẻ hơi lạ, nhưng giờ đây tôi biết cách thưởng thức bữa ăn của mình như một "người ăn uống lành mạnh" mà thức ăn chỉ là một phần lý do. Đúng là tôi có thể nói về cách chế biến "thực phẩm lành mạnh"

ngon miệng cũng như cảm giác nhẹ nhàng khi biết mình sẽ không cảm thấy tội lỗi sau bữa ăn, nhưng ở đây tôi muốn nói về bữa ăn mà tôi yêu thích nhất: những bữa tôi cùng ăn với người khác. Thay vì vừa xem tivi vừa ăn vặt, hoặc tranh thủ ăn đồ ăn nhanh lúc ngồi trong xe, tôi vui nhất là khi ngồi trên bàn ăn chung với người khác.

Liều thuốc tập luyện

Mặc dù chế độ ăn uống là nền tảng của sức khỏe, nhưng chỉ mỗi chế độ

dinh dưỡng tốt thì không đủ giúp cho cơ thể khỏe mạnh. Một người có chế độ ăn hoàn hảo nhưng ít vận động thì cũng không lành mạnh. Khi nói về sức khỏe tốt, chế độ dinh dưỡng và tập luyện là hai điều không thể

tách rời.

Tập thể dục có thể đáng sợ. Bước vào phòng gym và bạn lập tức đối diện với đủ các lựa chọn.

Tôi có nên bắt đầu tập cardio không?

Tôi nên nâng tạ nào? Bao nhiêu nhịp và bao nhiêu lần?

Cái máy này để làm gì?

Hôm nay là ngày tập chân hay tập tay?

Làm cách nào để tập luyện cơ lưng?

Vùng cơ trung tâm – cơ "core" là cái gì?

Khi bạn thấy choáng ngợp, thì đi khỏi phòng gym có lẽ là lựa chọn tốt nhất. Nhưng thực sự, ý tưởng cơ bản về việc tập thể dục rất đơn giản.

Trong số các chuyên gia mà tôi đã thảo luận về chủ đề này – như Ben Greenfield, một trong 100 người có ảnh hưởng trong lĩnh vực sức khỏe và thể chất; Tiến sĩ Ryan Greene, một bác sĩ ở viện Mayo Clinic, chuyên về hoạt động của con người; và vợ tôi, Rebecca Shern, người sáng lập chương trình khai vấn *Minimal Wellness* – thì chìa khóa để đạt được mức thể chất cơ bản tóm gọn trong một từ: vận động.

Tập thể dục không cần quá phức tạp, chỉ cần bạn có vận động. Cho dù bạn đang đến phòng tập thể dục hay công viên, hồ bơi hay hồ nước, vỉa hè hay những con đường mòn leo núi, thì điểm mấu chốt là cần vận động mỗi ngày để khỏe mạnh, đặc biệt là trong xã hội ngày

càng lười vận động của chúng ta vốn đặt sự tiện lợi và thoải mái lên trên sức khỏe và hạnh phúc. Chưa kể, bạn sẽ dễ ngủ hơn vào buổi tối khi tập thể dục ở mức độ

phù hợp.

Liều thuốc giấc ngủ

Tiến sĩ Matthew Walker, tác giả của quyển sách Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams (tạm dịch: Vì sao chúng ta ngủ: Tiết lộ sức mạnh của giấc ngủ và giấc mơ), cho biết tình trạng thiếu

ngủ giống như cuộc khủng hoảng về sức khỏe: “Dường như không có một bộ phận nào, hoặc không có hoạt động nào của não bộ mà không được cải thiện nhờ giấc ngủ đủ (và bị suy giảm khi chúng ta không ngủ

đủ giấc). Do đó, việc chúng ta nhận được nhiều lợi ích sức khỏe vào giấc ngủ mỗi đêm thì không có gì đáng ngạc nhiên”. Tiến sĩ Walker lập luận rằng con người là sinh vật duy nhất “cố tình tước đi giấc ngủ mà không có lý do chính đáng”. Chúng ta nghĩ ra vô số lý do mình “không thể” ngủ

đủ giấc như bận bịu công việc, giải trí, tiệc tùng hay bận rộn nói chung.

Giấc ngủ không được ưu tiên vì nó chẳng thú vị như những việc này mặc dù khi thiếu ngủ thì ta không thể có sức khỏe tối ưu. Thiếu ngủ không nên là huân chương danh dự, nó nên là dấu hiệu của sự vô trách nhiệm.

Cũng khó mà đòi hỏi phải làm việc này cho hoàn hảo, đặc biệt là nhiều người đang đối mặt với hoàn cảnh không được ngủ trọn giấc: có con nhỏ, có việc phải lo lắng, những giờ làm việc rối tung. Và vì thế bạn nên ném sự hoàn hảo ra ngoài cửa sổ. Nhưng thậm chí khi đối diện với những thách thức, chúng ta vẫn có thể làm những điều trong khả năng của mình, chúng ta có thể kiểm soát những điều có thể kiểm soát để cải thiện giấc ngủ. Bằng cách nào? Tiến sĩ Walker có một số lời khuyên đơn giản, một số mẹo nhỏ để bạn áp dụng cho thói quen đi ngủ mỗi tối. Chỉ cần thực hiện một số điều này sẽ giúp cải thiện tổng thể giấc ngủ của bạn:

• Đi ngủ đúng giờ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày.

• Ra ngoài và tiếp xúc với ánh sáng mặt trời mỗi ngày.

• Ngủ đủ tám tiếng mỗi đêm.

• Giữ nhiệt độ phòng ngủ luôn mát mẻ.

• Treo rèm trong phòng ngủ để che sáng.

• Tránh uống rượu, không dùng các thuốc an thần. (Thuốc an thần không thể ngủ).

• Uống cà phê ở mức caffein tối thiểu, tránh nạp caffein sau buổi trưa.

• Sử dụng nút bịt tai và mặt nạ che mắt để ngăn tiếng ồn và ánh sáng. Có thể dùng máy tạo âm thanh trắng (white-noise) cho dễ ngủ.

• Giảm ánh sáng đèn và tắt tất cả các màn hình điện tử một giờ trước khi đi ngủ.

Liều thuốc ánh sáng mặt trời

Thừa ánh sáng vào ban đêm có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ – đặc biệt là ánh sáng xanh phát ra từ các màn hình – nhưng điều quan trọng là chúng ta cần tiếp xúc đủ ánh sáng mặt trời suốt cả ngày, đủ nhiều để ánh mặt trời trở thành “liều thuốc miễn phí” thứ tư của chúng ta.

Bạn có thể nhận thấy một mô thức ở đây, tất cả những “liều thuốc miễn phí” đều có mối liên hệ chặt chẽ với nhau: từ chế độ dinh dưỡng đến tập thể dục, từ tập thể dục đến giấc ngủ, và từ giấc ngủ đến ánh sáng. Theo một nghiên cứu của do Tiến sĩ Jeanne F. Duffy và Tiến sĩ Charles A.

Czeisler thực hiện thì “Hệ thống sinh học của con người và động vật gần như không có chu kỳ dài chính xác 24 giờ mà được thiết lập lại hằng ngày để duy trì sự đồng bộ với thời gian môi trường bên ngoài”. Theo bài viết trên tạp chí *Everyday Health* của Kristen Stewart và được Tiến sĩ Samuel Mackenzie tư vấn ý kiến y khoa, nhịp sinh học của chúng ta có độ lệch vì

“đồng hồ sinh học kiểm soát giấc ngủ của chúng ta nhạy cảm với ánh sáng... những thứ như lượng ánh sáng mặt trời hấp thu trong ngày và lượng ánh sáng tiếp xúc vào ban đêm đều ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ

của chúng ta”.

Chúng ta tiếp xúc quá nhiều ánh sáng xanh vào ban đêm và gần như

không tiếp xúc đủ ánh sáng mặt trời vào ban ngày vì chúng ta luôn ngồi trong xe khi đi từ nơi này qua nơi khác. Ước tính rằng người Mỹ dành 93% thời gian ở trong nhà, trong khi tổ tiên của chúng ta ngày xưa dành cả ngày dưới ánh nắng mặt trời. Justin Strahan, nhà đồng sáng lập công ty JOOVV chuyên sản xuất thiết bị trị liệu bằng ánh sáng đỏ cho biết:

“Hoặc là chúng ta sống trong khu vực hạn chế ánh sáng mặt trời vào nhiều thời điểm trong năm, hoặc lịch trình bận rộn khiến ta không có nhiều thời gian để tiếp xúc với ánh nắng. Rất có thể bạn không đọc quyển sách này ở công viên, trên bãi biển hay trong sân nhà... Nếu bạn chỉ ra ngoài trời vài giờ một tuần, bạn có thể không có đủ ánh sáng tự nhiên cho cuộc sống của mình. Điều này gây rủi ro cho sức khỏe nhiều hơn mọi người nghĩ, và có thể là nguyên nhân gốc rễ của chứng mất ngủ, mệt mỏi, trầm cảm và nhiều triệu chứng khác”.

CŨNG GIỐNG ĐỒ ĐẠC DƯ THỪA TRONG CUỘC SỐNG CỦA CHÚNG TA, NHỮNG VẤN ĐỀ SỨC KHỎE KHÔNG TỰ BIẾN MẤT KHI TA PHỚT LỜ NÓ, MÀ TRÁI LẠI, NÓ CÀNG THÊM NHIỀU RẮC RỐI VÀ BỆNH TẬT HƠN QUA TỪNG NĂM.

Như vậy, việc tránh tiếp xúc ánh sáng xanh vào ban đêm là rất quan trọng – vì nó ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình sản sinh melatonin giúp chúng ta ngủ ngon – và việc hấp thu ánh nắng mặt trời ban ngày cũng quan trọng không kém – bắt đầu với những tia nắng sớm. Theo nghiên cứu của tổ chức Sleep Health (Sức khỏe giấc ngủ), những người tiếp xúc ánh nắng mặt trời chẳng những ngủ ngon hơn vào ban đêm, mà họ còn có xu hướng ít căng thẳng, ít chán nản hơn những người phơi nắng không đủ. Vì vậy, hãy mở rèm cửa khi bạn thức dậy để ánh nắng tràn vào, nhâm nhi một tách cà phê ngoài sân nhà, hay tốt hơn nữa là hãy đi dạo ngoài trời, bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn, ngủ ngon hơn và ít căng thẳng hơn.

Sự thành công căng thẳng

Tiến sĩ Simon Marshall, giáo sư Y học Hành vi tại Đại học California, San Diego, gọi những liều thuốc miễn phí mà tôi đề cập trong chương này bằng từ viết tắt SEEDS, nghĩa là:

Sleep – Giấc Ngủ

Exercise – Tập thể dục

Eating – Ăn

Drinking – Uống

Stress management – Quản lý căng thẳng.

Tiến sĩ Marshall cho biết việc cần thiết là phải tập trung vào thay đổi hành vi từng chút một, như vậy sẽ hiệu quả hơn so với đặt một mục tiêu thật lớn trong một lần:

Đối với mỗi trụ cột của nền tảng sức khỏe tốt, hãy nghĩ đến một việc nhỏ

mà bạn có thể làm để cải thiện. Tập trung vào những hành vi nhỏ để xây dựng nên tư duy đúng đắn và góp phần tác động đến những thay đổi khác trong trụ cột đó. Từng bước một, tiến bộ nối tiếp tiến bộ.

Điều này cũng đúng với chủ nghĩa tối giản. Chúng ta không thể đơn giản hóa một lần và mong muốn cuộc sống giản dị mãi mãi. Chủ nghĩa tối giản đòi hỏi sự thay đổi từng chút theo thời gian, bắt đầu là mối quan hệ

của chúng ra với đồ vật – nghĩa là những gì chúng ta sở hữu và tiêu thụ

– sau đó mở rộng đến sự thay đổi trong các mối quan hệ khác (sự thật, bản thân, giá trị, tiền bạc, sự sáng tạo và con người).

Tuy nhiên, điều tôi thấy thích thú nhất là quản lý căng thẳng. Mặc dù chúng ta tận dụng những liều thuốc miễn phí, nhưng cũng phải tránh những liều độc làm chúng ta căng thẳng.

Tiến sĩ John Delony, bạn tôi, đã so sánh tâm trạng căng thẳng như một cái máy báo cháy: “Khi căn bếp của ta bị cháy, có tắt chuông báo cháy cũng không cứu được ngôi nhà của bạn”. Tương tự như vậy, khi chúng ta **176 |** T r a n g

căng thẳng, chúng ta có thể tìm đến kỹ thuật hơi thở hay các tư thế yoga để giúp ta lấy lại bình tĩnh ngay lập tức, nhưng chúng chỉ là tắt đi tín hiệu đau buồn này một cách tạm thời. Và nếu chúng ta không giải quyết nguyên nhân đang làm ta lo lắng thì ngọn lửa sẽ tiếp tục ập đến trong cuộc sống của chúng ta.

Có câu “thành công làm người ta thấy căng thẳng”. Muốn thành công, đạt được thành công, giữ vững thành công – đây là nền tảng của những căng thẳng và lo lắng. Trong một thế giới bị truyền thông bủa vây, rất khó mà giữ được bình tĩnh. Nếu bạn thấy căng thẳng, tôi có thể nghĩ đến nhiều cách để khiến bạn căng thẳng hơn:

Tiêu thụ nhiều hơn.

Thèm khát những thứ không cần thiết.

Coi trọng mọi thứ.

Không muốn buông bỏ.

Nhìn về quá khứ.

Lướt các trang mạng.

Sử dụng mạng xã hội.

Để tâm trí vào các hộp thư.

Tập trung vào năng suất.

So sánh các thành tích.

Khao khát nhiều thứ.

Bỏ lơ giấc ngủ.

Quên tập thể dục.

Từ chối sự trợ giúp.

Giữ chặt hận thù.

Kéo dài danh sách việc-cần-làm.

Đề cao chủ nghĩa hoàn hảo.

Luôn bận rộn, vội vàng.

Mắc nợ.

Đến trung tâm thương mại.

Hạ thấp tiêu chuẩn.

Chi tiêu nhiều hơn.

Tiết kiệm ít hơn.

Chỉ nghĩ về bản thân.

Luôn nói “có”.

Nếu chúng ta có thể làm ngược lại – sáng tạo nhiều hơn, tiêu thụ ít hơn, tiết kiệm nhiều hơn, bớt bận bịu, đầu tư vào con người – chúng ta có cơ

hội lấy lại bình yên trong cuộc sống, nhưng không phải bằng cách tắt chiếc máy báo cháy mà là dập tắt đám cháy đang thiêu rụi hạnh phúc của ta.

Cái lý của cơn đau

Vào tháng 9 năm 2018, ngay trước cuộc “Đại suy thoái mới” của tôi – khi tôi cảm thấy mình ở đỉnh cao sức khỏe – Ryan và tôi đã đến Brazil để nói chuyện tại một hội nghị ở Sao Paulo. Sau bài nói chuyện, chúng tôi thưởng thức các món ăn địa phương và có uống nước tại vòi nước máy công cộng. Ngay sau đó, tôi bị ngộ độc thực phẩm. Nhưng không giống như ngộ độc thực phẩm thông thường, hậu quả của lần ngộ độc này kéo dài hàng tuần hàng tháng sau khi tôi trở về Los Angeles: đau bụng, phát ban, nổi mụn trứng cá, tiêu chảy, đầy hơi, viêm nhiễm, hay quên, nhạy cảm khứu giác, mất ham muốn, đờ đẫn. Sau đó, tôi hoàn toàn suy sụp, cảm giác như mình đang mắc kẹt trong một cái lọ dưới ánh nắng mùa hè, tôi có thể thấy cuộc sống thư thái và tự do bên ngoài lớp kính nhưng không thể chạm đến nó.

Dường như cơn trầm cảm ập đến bất thình lình, và nếu xem xét kỹ, bạn sẽ thấy có nhiều đợt ập đến bất ngờ. Bạn sẽ không rơi liền xuống hố sâu dù bạn cảm thấy như thế. Đầu tiên là buồn chán, tiếp đến là không có khả năng duy trì năng suất, sau đó các hoạt động mỗi ngày trở nên vất

vả. Cuối cùng, nếu tệ hơn, bạn lên Youtube và tìm cách thắt nút dây thòng lọng.

Đây không phải là nỗi buồn hay thất vọng, mà đây là lần đầu tiên tôi trải nghiệm chứng trầm cảm và suy nhược. Đến tháng 1 năm 2019, tôi thức dậy mỗi ngày và ước gì mình không mở mắt. So với vài tháng trước đó, tình hình của tôi hoàn toàn khác biệt và còn khó khăn hơn: Tôi ngã từ

đỉnh dốc xuống vực sâu nhất, và tôi không còn biết đường leo lên lại. Một cảm giác tồi tệ đeo bám cuộc sống của tôi, ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong tôi. Khả năng sáng tạo của tôi giảm 90%. Khả năng cống hiến cho người khác bị dập tắt khi tôi phải vật lộn để chăm sóc bản thân hằng ngày. Và tệ nhất là các mối quan hệ của tôi bị ảnh hưởng, tôi cảm thấy mình là gánh nặng với mọi người xung quanh: vợ tôi, con gái tôi, các bạn tôi, các đồng nghiệp của tôi.

Thường “chứng tiêu chảy do đi du lịch” sẽ trị khỏi trong vòng một hay hai tuần, nhưng tôi thì không nên các bác sĩ cũng bối rối. Nhiều cuộc xét nghiệm khác cho thấy vi khuẩn E. coli trong ruột tôi phát triển quá mức và vi khuẩn có hại nhiều hơn khuẩn có lợi nên gây ra

chứng rối loạn nghiêm trọng. Ruột non của tôi còn có cả trăm vết loét. Khi tôi viết quyển sách này, các bác sĩ vẫn chưa tìm ra cách chữa trị dứt điểm. Tôi đã thử

phương pháp nhịn ăn và các liệu trình kháng sinh khác nhau nhưng vẫn không hiệu quả.

BẮT ĐẦU TỪ ĐỒ ĐẠC, ĐẾN CUỐI CÙNG CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN TRỞ

THÀNH MỘT NỀN TẢNG CHO TÔI QUẢN LÝ CUỘC ĐỜI.

Khi tìm kiếm cách chữa bệnh cho mình, tôi nhớ lại những gì mà mẹ tôi đã học trong chương trình cai nghiện 12 bước cách đây chục năm: Hãy thực hiện từng ngày một. Nếu vào lúc hai mươi tuổi, tôi có lẽ sẽ chế giễu cái gọi là "một phương pháp áp dụng được cho mọi trường hợp" như thế

này. Nhưng giờ thì nó lại có ý nghĩa đối với tôi.

Có những ngày khá tốt và cũng có những ngày tồi tệ. Khi bạn bị trầm cảm, ngày tốt chẳng bao giờ tuyệt vời, nó chỉ đơn thuần là tốt hơn những ngày tồi tệ. Và ngày tồi tệ thì thường rất tệ.

Nhưng.

Cuộc sống là một chuyến phiêu lưu, mà cuộc phiêu lưu thì luôn có những thú vị cũng như đau đớn, có như vậy mới làm nên ý nghĩa của một chuyến phiêu lưu. Nỗi đau khiến chúng ta có cảm giác mình tồn tại.

Tránh né nỗi đau là khước từ cuộc sống. Nhờ nỗi đau mà bạn học được nhiều điều về bản thân hơn bạn nghĩ.

Cuộc sống bao gồm những trải nghiệm cực độ, những phức tạp và cảm xúc không thể gọi tên đan xen vào sự tồn tại của chúng ta. Nó đòi hỏi ta phải trải nghiệm những thời khắc hiện tại khi chúng ta đang sống. Niềm vui và niềm đau, lúc thăng và lúc trầm. Thật ấm lòng và cũng thật đau lòng. Một hành trình ý nghĩa luôn luôn có đau đớn và hạnh phúc đan dệt

vào nhau. Và đôi khi bạn không thể tự quyết định rằng kiểu trải nghiệm nào sẽ xảy đến.

***

Khổng Tử nói, con người có hai cuộc đời và cuộc đời thứ hai mở ra khi ta biết mình chỉ có một lần để sống. Về mặt lý trí, chúng ta có thể hiểu câu nói này, nhưng đôi khi ta cần một trải nghiệm làm thay đổi cuộc đời để

có thể *học* và thực sự hiểu được điều đó.

Với những gì tôi đã học trong nhiều năm qua, tôi rút ra được một chân lý: Sức khỏe là tài sản lớn nhất. Khổng Tử cũng dạy: “Người hạnh phúc muốn có một vạn điều, người bệnh tật chỉ mong muốn một điều”. Vâng, tôi đã biết điều này, nhưng mới chỉ là khái niệm. Bây giờ, sau cơn bệnh, mệt mỏi và suy sụp, tôi đã thấu hiểu nó từ bên trong.

CHÚNG TA PHẢI SẴN SÀNG BUÔNG TAY ĐỂ CÓ THỂ CÓ CHỖ CHO

CUỘC SỐNG MỚI.

Tôi ước mình có thể chia sẻ cho bạn một giải pháp tối ưu để có thể khắc phục mọi thứ nhưng tôi không thể, bởi vì chính tôi cũng đang cố gắng vượt qua. Những bài học sâu sắc thường xuất hiện sau chấn thương tâm lý. Tôi đã học được nhiều điều nhưng tôi vẫn còn một quãng đường dài phải đi. Nghịch lý của việc học là thế: Càng hiểu biết nhiều càng thấy bể

học bao la. Chúng ta sẽ không bao giờ hiểu biết được trọn vẹn. Chúng ta sẽ không bao giờ “đến được nơi đó”. Bởi vì không có nơi đó. Nói cách

khác, chúng ta đều lạc lối. Tại sao ư? Vì chúng ta chỉ là một đám đông non nớt đứng trên một tảng đá lớn và ẩm ướt đang lao qua vũ vô tận.

Chúng ta sống cứ như thể cuộc sống là vô hạn trong khi thời gian của ta đang cạn dần. Hoặc nếu nói về cái chết, chúng ta lại nghĩ xem mình có thể sống được bao lâu, trong khi lẽ ra chúng ta nên nghĩ xem mình có sống khỏe khoắn và lành mạnh hay không. Một cuộc đời ngắn ngủi mà hạnh phúc thì rõ ràng tốt hơn một cuộc đời đau khổ tệ hại mà cứ hoài dai dẳng.

Nếu đặt trong thời gian đủ dài thì cơn đau chỉ là tạm thời. Thỉnh thoảng, chúng ta phải bị tan vỡ để tái thiết mạnh mẽ hơn. Điều đó thật đau đớn.

Nhưng đôi khi cần ngã xuống để biết cách đứng lên.

Vì mình và vì người

Tôi rất thích từ kenosis, nó có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp nghĩa là "làm trống rỗng". Trong quá khứ, kenosis ngụ ý về đức hy sinh: Chúng ta tìm thấy ý nghĩa sâu sắc từ việc phụng sự người khác. Theo ngôn ngữ thời nay, tôi nghĩ kenosis có nghĩa là cống hiến: Chúng ta cảm thấy mình thực sự đang sống khi ta xả thân vì người khác.

Đúng vậy, chủ nghĩa tối giản thường liên quan đến việc "dọn trống" ngôi nhà của bạn, loại bỏ sự thừa mứa để có chỗ cho những điều khác. Tuy nhiên, muốn sống cuộc đời cống hiến, chúng ta phải có giá trị nào đó để

cho đi. Đây là lý do chính đáng mà các hãng hàng không nói rằng chúng ta phải đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước, bởi nếu cảm thấy dễ thở

hơn thì chúng ta mới dễ dàng giúp đỡ người khác. Vì thế, việc tự chăm sóc cho bản thân là vô cùng quan trọng. Chẳng có gì gọi là ích kỷ khi ta hành động vì bản thân mình. Nói cách khác, hành động tự cải thiện bản thân là cách hiệu quả nhất để ta có thể giúp đỡ cho người khác.

Ích kỷ là khi ta vì tư lợi mà làm tổn hại cho người khác, ví dụ như lừa gạt, khinh thường và thao túng. Ngược lại, tự cải thiện bản thân liên quan đến việc bạn thật lòng quan tâm đến người khác đến mức sẵn sàng cải thiện bản thân – bạn sẵn sàng trở thành người tự nắm lấy hạnh phúc của chính mình – để bạn có đủ nguồn lực mà cho đi. Nói thì hơi dài dòng nhưng tóm gọn là, nếu bạn không chịu chăm lo cho bản thân thì bạn sẽ

không bao giờ có đủ để cho đi, và như vậy bạn là người ích kỷ.

Còn sự cống hiến không nên bị nhầm với "cứu" người. Một người cống hiến không phải là vị cứu tinh mà là người hiểu rằng, một thế giới tốt đẹp cho người khác thì cũng tốt đẹp hơn cho bản thân họ.

Bí ẩn tuyệt diệu của sự cống hiến là khi bạn trao tặng cho người khác, bạn sẽ nhận về nhiều hơn. Không phải nhiều vật chất hơn, mà là nhiều ý nghĩa, mục đích và niềm vui hơn. Bạn không chỉ giúp họ, bạn còn đang giúp chính mình. Làm một điều gì đó với sự quan tâm,

tinh thần cho đi và ý nghĩ tự hoàn thiện mình thì cũng giống như cơ chế tự thụ phấn: Bạn cho càng nhiều, bạn càng phát triển. Bạn càng phát triển, bạn càng phải cho đi nhiều hơn. Những thuộc tính này song hành với nhau tạo nên nền tảng vững chắc cho một cuộc sống tuyệt vời.

Sự vĩ đại của một người không đo bằng những thứ chóng tàn. Không ai quan tâm tổng thống Abraham Lincoln có bao nhiêu tiền khi ông đọc bài diễn văn *Gettysburg* nổi tiếng, cũng không ai muốn biết triết gia trường phái chủ nghĩa khắc kỷ Lucius Seneca sở hữu bao nhiêu đất đai khi ông viết tác phẩm *On the Shortness of Life* (tạm dịch: Sự ngắn ngủi của đời người). Sự vĩ đại của một người được đo bằng khả năng họ tạo ảnh hưởng tích cực lên thế giới. Và để làm được như vậy, trước hết ta phải quan tâm đến bản thân. Bởi lẽ ta không thể cho điều mà ta không có.

Chăm sóc bản thân và quá trình chữa lành

Như tôi đã minh chứng trong những biến cố của bản thân, xã hội chúng ta thích điều trị triệu chứng, chứ không đi vào vấn đề. Chúng ta đợi cho đến khi bệnh tật tấn công mới chăm sóc bản thân. Trên thực tế, cách chăm sóc sức khỏe tốt nhất là phòng bệnh. Nghĩa là chăm sóc bản thân khi còn khỏe mạnh để có thể tiếp tục sống khỏe mạnh hơn.

Randi Kay, người dẫn kênh podcast *Simple Self-Care*, nói: "Khái niệm "tự

chăm sóc bản thân" đang được sử dụng quá mức, nhưng đây là cách trực diện và tốt nhất để nói về quá trình chữa lành". Kay định nghĩa tự chăm sóc bản thân là "hành động tự điều chỉnh dựa theo nhu cầu thực sự của bạn và tiếp tục hành động dựa trên nhu cầu đó".

Năm 26 tuổi, cô mất niềm tin vào tôn giáo và đổ vỡ trong cuộc hôn nhân đầu tiên. Cô ấy kể mình đã cố gắng tìm ra bản thân là ai. Lúc đó, Kay đã để những kỳ vọng và niềm tin của người khác định hình con người của

mình. Khi cô bắt đầu đặt câu hỏi về những nhãn dán đang đè nặng trên vai – như "tín đồ Mormon", "người vợ", "trầm cảm" – tầm nhìn của cô đã thay đổi. "Tôi không còn tin những gì mình đã tin, tôi không cần một quyền lực nào cho phép tôi kết nối với thế giới tâm

linh của mình, tôi không cần một bác sĩ để nói rằng tôi phải tự chăm sóc bản thân".

Mặc dù được chẩn đoán bị trầm cảm khi ở tuổi thiếu niên, nhưng đến những năm 20 tuổi cô mới đối mặt với căn bệnh này. Cô ấy "hướng vào bên trong", và nhận ra mình là người có thẩm quyền cao nhất đối với sự

tồn tại của bản thân: "Tôi phải học cách tin tưởng bản thân để ngăn lại những nghi ngờ. Tôi phải học cách lắng nghe cơ thể mình". Chỉ như vậy cô mới có thể chữa khỏi bệnh trầm cảm, vốn thường được điều trị bằng thuốc kê toa và các liệu pháp. "Những cái đó có ích nhưng chúng không giải quyết được vấn đề... Cơ thể bạn sẽ cho bạn biết điều bất ổn nếu bạn lắng nghe nó".

CHÚNG TA CẢM THẤY MÌNH THỰC SỰ ĐANG SỐNG KHI TA XẢ THÂN

VÌ NGƯỜI KHÁC.

Thông qua một quá trình khám phá bản thân, với những thay đổi từng ngày trong lối sống – chế độ ăn uống, đi bộ đường dài, leo núi, viết nhật ký, xoa bóp và cả chơi nhạc – cô ấy đã xây dựng mối quan hệ với bản thân dựa trên nhu cầu thực sự của mình và dần khám phá ra con người mà cô muốn trở thành.

Kay chia sẻ: "Tôi gọi đó là phương thuốc chữa lành tự thân vận động. Sau khi ly hôn, và rời khỏi giáo phái Mormon, tôi không còn phù hợp với khuôn mẫu mà mình đã tạo ra nữa". Những gì từng đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của cô giờ đã không còn. Bởi vì cuộc sống luôn biến chuyển, điều truyền sức mạnh cho chúng ta hôm nay có thể không còn mang đến sức mạnh cho ta vào ngày mai. Chúng ta phải sẵn sàng buông tay để có thể có chỗ cho cuộc sống mới. Điều này không chỉ đúng với mớ đồ đạc chúng ta thường giữ lại cho đến khi chúng thành "đồ cổ", mà còn đúng với tất cả mối quan hệ trong cuộc sống.

Thông qua việc khám phá và trải nghiệm các hoạt động mới mẻ, Kay đã học về mối liên kết giữa cơ thể và tâm trí. Cô làm quen với những "nghi thức" mới: tập yoga, tập hít thở, tập thể hình. Điều này mang lại ý nghĩa mới cho cuộc sống và thay thế những thói quen cũng như những quan niệm cũ đã đẩy cô đến "một cuộc sống nhạt nhẽo, căng thẳng – một cuộc sống mà tôi không hề thấy hạnh phúc".

Và khi chữa lành, Kay nhận ra nhiều năm qua mình đã vô tình tìm kiếm sự độc hại và rắc rối trong các mối quan hệ lẫn các hoạt động. Thay vì tận hưởng cuộc sống, cô chỉ tìm kiếm nỗi bất mãn để phàn nàn. Cô đã quá quen với cảm giác thất vọng rằng mình sẽ làm xáo trộn cuộc sống của mình để rồi sau đó cô có thể tiếp tục thấy chán nản. Nó cứ như thể chắc chắn biết mình bị trầm cảm thì tốt hơn là không chắc chắn lắm về một cuộc sống tốt đẹp. "Để phá vỡ vòng lặp này tôi phải ngừng đi theo trạng thái của người bị trầm cảm. Tôi đã ngừng dán cái nhãn *trầm cảm* lên bản

thân và bắt đầu làm những gì mình yêu thích. Và tôi đã tự hỏi mình về

mọi thứ".

Việc đặt câu hỏi về mọi điều – như đồ đạc, các mối quan hệ, sự nghiệp và danh tính – có thể giúp ta thêm trông cậy vào chúng, hoặc không còn cần dựa dẫm vào chúng nữa. Khi đặt ra câu hỏi khó dù không phải lúc nào chúng ta cũng nhận được câu trả lời mình muốn hoặc kỳ vọng, nhưng câu hỏi khó sẽ giúp định hình niềm tin của chúng ta, và niềm tin sẽ dẫn ta đến những giá trị của mình.1

1. Chúng ta sẽ tìm hiểu sự khác biệt giữa niềm tin và giá trị trong chương 4 về mối quan hệ với giá trị.

Gần đây tôi và Kay đã nói chuyện điện thoại, tôi hỏi cô ấy về một số bí quyết chăm sóc bản thân và các phương pháp thực hành tốt nhất. Đây là những gì cô ấy trả lời:

• Bắt đầu bằng việc xác định điều gì khiến bạn căng thẳng và đau đớn nhất, sau đó xem xét điều gì khiến bạn không thể chăm lo cho bản thân.

Điều gì đang gào thét dữ dội nhất trong tâm trí – điều gì đang cản trở

bạn nhiều nhất?

• Những thay đổi trong cuộc sống có thể sẽ không thoải mái, và sự bất như ý đó khiến bạn đặt câu hỏi về mọi thứ – những câu hỏi rất quan trọng cho quá trình chữa lành.

• Mỗi người sẽ có cách riêng để chăm sóc bản thân, không có một

chương trình chung để làm theo.

• Những thói quen và nghi thức có ích cho người này có thể gây hại cho người khác.

• Điều chỉnh cách chăm sóc bản thân để phù hợp với hoàn cảnh của bạn, chứ không phải cố làm cho đúng với những gì mà người khác bảo là bạn

“nên làm”.

• Chăm sóc bản thân không phải cuộc cá cược thắng thua. Những thay đổi nhỏ cũng là đáng giá.

• Nếu việc bạn đang làm không hiệu quả, hãy sẵn sàng thay đổi.

• Tập trung vào *lý do* chứ không phải tập trung vào *việc nên làm.*

• Việc chăm sóc bản thân luôn diễn ra liên tục và không có điểm dừng, bạn vẫn có thể đau đớn và cần điều chỉnh tiếp.

• Quan trọng nhất, đây là cuộc hành trình của bạn, vì vậy đừng so sánh với hành trình của người khác.

Kay còn nói về mối liên quan giữa chủ nghĩa tối giản với việc chăm sóc bản thân, “Những trở ngại mọi người gặp phải với của cải vật chất cũng giống như những trở ngại trong việc chăm sóc bản thân. Chúng ta không chịu đối mặt với đồ đạc hay việc chữa lành của mình bởi một loạt lý do:

“Tôi không có thời gian”, “Tôi cảm thấy tội lỗi về những thiếu sót trong

quá khứ”, “Tôi thấy mình ích kỷ khi muốn thay đổi như vậy”, “Tôi không biết bắt đầu từ đâu”, “Người khác sẽ nghĩ gì về tôi?””.

Nhưng cái cớ tốt nhất thì vẫn là cái cớ. Nếu muốn từ bỏ cuộc sống nhàm chán mà ta đã tạo ra, ta phải thực hiện những thay đổi khó khăn. Trước khi kết thúc cuộc nói chuyện, Kay nói: “Nhiều người không biết về chính mình, và tự chăm sóc bản thân là cách tốt nhất để biết con người bạn muốn trở thành”.

ĐOẠN KẾT VỀ BẢN THÂN

Lại là tôi, Ryan đây. Chương này đã giúp chúng ta biết thêm nhiều về mối quan hệ với bản thân, và bây giờ là lúc để bạn xem xét mối quan hệ đó đang hoạt động ra sao với chính bạn. Tôi muốn bạn dành chút thời gian để khám phá mối quan hệ đó bằng các bài tập dưới đây.

Câu hỏi về Bản thân

1 . Bạn thực sự đang tìm kiếm điều gì trong lối sống hiện tại của mình? Vì sao? Đó có phải là điều bạn muốn, hay là điều người khác muốn?

2 . Thời điểm nào trong cuộc đời bạn thấy vui nhất? Những yếu tố nào góp phần tạo nên cảm giác đó?

3 . Những thói quen và hoạt động mới nào sẽ giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình hằng ngày?

4 . Bạn có thể kết hợp "Liều thuốc miễn phí" nào vào chế độ chăm sóc sức khỏe của mình?

5 . Làm cách nào bạn có thể giúp người khác hạnh phúc hơn?

Những điều nên làm với Bản thân

Bạn đã học được gì về bản thân trong chương này? Bạn vướng mắc chỗ

nào nhất? Bài học nào sẽ thúc đẩy bạn trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân? Sau đây là 5 hành động bạn có thể làm ngay hôm nay:

• **Học cách biết ơn:** Nhìn rõ lại mọi điều đáng chú ý trong cuộc sống của bạn. Bạn càng trân trọng những gì mình đang có, bạn càng dễ dàng loại bỏ được sự căng thẳng và âu lo. Hôm nay, hãy viết ra tên của 10 người đã ảnh hưởng tích cực đến cuộc đời bạn, và liệt kê ra 10 điều bạn biết ơn trong cuộc sống hiện tại.

• **Tạm dừng lại:** Hãy tìm một số cách để tạm dừng trong ngày: thiền định, đi bộ, hít thở, và những cách chăm sóc bản thân khác có thể giúp bạn sống chậm lại. Lên kế hoạch mỗi ngày dành 5 phút để thiền định, 20

phút để đi bộ, hay bất cứ cách chăm sóc bản thân nào phù hợp với bạn.

• **Xác định các thói quen:** Lập danh sách những thói quen lành mạnh mà bạn muốn có.

• **Thái độ lành mạnh:** Chọn một chế độ chăm sóc sức khỏe phù hợp với bạn. Bạn sẽ mất chút thời gian để tìm ra cách tốt nhất. Vì vậy, hãy đơn

giản bắt đầu bằng cách chọn một trong những thói quen trong danh sách thói quen lành mạnh mà bạn vừa lập ở trên và thực hiện nó ngay hôm nay.

• **Có trách nhiệm:** Hành động mỗi ngày để hướng tới trạng thái sức khỏe tốt nhất của bạn. Có hai điều sẽ giúp bạn hành động mạnh mẽ: Tìm một bạn đồng hành tin cậy, và lên lịch cho các hoạt động lành mạnh này như

một cách giúp bạn cam kết thực hiện.

Những điều không nên làm với Bản thân

Cuối cùng, hãy thảo luận về những cạm bẫy của bản thân. Dưới đây là 5

điều bạn cần tránh từ hôm nay nếu bạn muốn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

• Đừng để nỗi sợ làm bạn mất tập trung vào tiến độ, động lực hay khoảnh khắc hiện tại. Bạn sẽ luôn bỏ lỡ một điều gì đó. Sức mạnh thật sự đến từ

việc luôn tập trung và tận tâm.

• Đừng để những lo lắng vụn vặt cản trở việc sống có ý nghĩa.

• Đừng lơ là với cơ thể của bạn.

• Đừng xem việc ăn uống như một trò giải trí.

• Đừng bao biện hoặc đổ lỗi cho người khác về lối sống không lành mạnh.

Mối quan hệ 4

Giá trị

Tôi len lén bước ra khỏi phòng thử đồ. Chiếc cà vạt màu vàng nhét trong túi quần. Ánh mắt đảo quanh, liếc nhìn camera an ninh. Hôm ấy là sinh nhật 18 tuổi của tôi và ngày hôm sau tôi có buổi phỏng vấn xin việc đầu tiên.

Thời điểm đó mẹ tôi đã cai rượu được hơn một năm và đang làm việc cho một công ty bán hàng trực tuyến. Tại đây bà gặp một người mà người này lại quen một người khác đang tìm nhân viên bán hàng cho một công ty điện thoại địa phương. Vì vậy, tôi đã đánh bóng sơ yếu lý lịch của mình bằng vài kinh nghiệm làm việc, ủi chiếc quần dài và cái áo sơ-mi duy nhất của mình; tất cả những gì tôi còn cần là một chiếc cà vạt để đi phỏng vấn xin việc. Nhưng tôi chẳng có cái nào và cũng không có tiền, vì thế tôi đã "chọn" một cái tại cửa hàng bách hóa trong trung tâm thương mại Dayton Mall. Tôi biết làm vậy là sai, nhưng chỉ một lần thỏa hiệp các giá trị của mình thì có thực sự là vấn đề lớn hay không? Hơn nữa, đó có phải là ăn cắp nếu tôi thật sự cần cái cà vạt ấy?

Người bảo vệ mặc thường phục đã theo dõi tôi. Ông ta đợi đến khi tôi thoát ra ngoài cửa hàng mới đến còng tay tôi. "Cậu có quyền giữ im lặng", tôi nghe ông ta nói. Rồi tim tôi đập loạn xạ, tai không còn nghe thấy gì nữa. Tôi xây xẩm mặt mày muốn xỉu.

Những thỏa hiệp nhỏ

Tôi có quyền giữ im lặng, nhưng tôi cũng đâu biết nói gì. Nói rằng tôi không cố ý? Rằng tôi thề mình có lời giải thích hợp lý? Rằng tôi sẽ sửa chữa sai lầm? Tôi không thấy mình cần phải lấp đầy sự im lặng bằng những câu nhạt nhẽo, tôi chỉ biết thu mình trong nỗi xấu hổ.

Không gì có thể nói lên cảm giác tội lỗi khi bị còng tay áp giải đi qua một khu ăn uống trong trung tâm thương mại. Có thể bạn nghĩ rằng tôi đã có một bài học nhớ đời và sẽ tránh xa các trung tâm thương mại mãi mãi.

Nhưng tôi đã không ngờ rằng mười năm sau tôi lại chịu trách nhiệm quản lý cho hơn 150 cửa hàng bán lẻ – bao gồm cả cửa hàng đặt tại các trung tâm thương mại – và sống trong giấc mơ Mỹ ngột ngạt. Tôi đã thỏa hiệp.

Tôi tốt nghiệp phổ thông sớm một học kỳ vào tháng 12 năm 1998, và sau đó say mê học kỹ thuật thu âm trong đầu năm 1999. Nhưng tôi sớm từ

bỏ ước mơ trở thành kỹ thuật viên phòng thu khi nhận ra thu nhập của nghề này thấp hơn cả mức lương tối thiểu, và nếu muốn kiếm tiền thì kỹ

thuật viên buộc phải thu âm những bản nhạc mà họ không thích. Tôi muốn kiếm tiền – những đồng tiền "thực thụ". Vì thế tôi chấp nhận làm việc cho một công ty nhạt nhẽo hoặc kể cả một công ty không phù hợp với các giá trị của tôi.

Bạn đã bao giờ nhìn thấy đàn cá nhồng tấn công một vật thể trên mặt nước chưa? Một cảnh tượng kinh ngạc. Chúng thấy cái gì đó phát sáng

và chúng đơn giản là phản ứng lại vật thể này, giống như đồng loại xung quanh. Những con cá nhồng không có giá trị của nó, chúng chỉ lao vào các vật thể phát sáng, hết cái này đến cái khác. Và con người chúng ta cũng gần như vậy. Chúng ta chạy theo những xu hướng, lâm vào nợ nần, nộp đơn cho công việc chúng ta không thích chỉ để có tiền mua chiếc xe mới, và chiếc xe này tiếp tục đưa ta đến công việc tiếp theo mà mình cũng vẫn không thích. Chúng ta nói dối, gian lận và ăn cắp. Chúng ta xây dựng cuộc sống trên nền tảng thỏa hiệp. Nếu chúng ta sẵn sàng thỏa hiệp một điều gì đó, cuối cùng ta sẽ thỏa hiệp mọi thứ, kể cả giá trị của mình.

Đối tượng A

Đa số thanh thiếu niên vào tuổi mười tám không biết giá trị của họ là gì.

Hoặc tệ hơn, như trường hợp của tôi, họ xem trọng nhiều thứ không đúng. Khi còn là thiếu niên, tôi coi trọng tất cả những thứ tôi không có –

tiền bạc, tài sản, một ngôi nhà lớn, những chiếc xe đắt tiền, những tiện nghi, cái gọi là an ninh và Giấc mơ Mỹ. Cũng "nhờ" có phương tiện truyền thông, quảng cáo, áp lực từ bạn bè đồng trang lứa, chưa kể đến thời thơ ấu thiếu thốn, nên đây là một cái bẫy dễ rơi vào.

Nhà phân tâm học người Pháp Jacques Lacan gọi mong muốn thúc đẩy này là "Đối tượng A", nghĩa là cái mà chúng ta nghĩ mình cần và chúng ta sẽ hài lòng khi có được, đạt được hoặc sở hữu nó.

Đồng hồ vàng.

Chiếc xe sang trọng.

Những bộ quần áo hàng hiệu.

Căn nhà ở ngoại ô.

Thăng tiến trong công việc.

Chuyển đến thành phố mới.

Lời cầu hôn.

Giải thưởng hoặc chứng nhận.

Chiếc cà vạt màu vàng ngu ngốc.

Tất cả chúng ta đều có Đối tượng A của riêng mình, và phần đáng ngại nhất là Đối tượng A này liên tục thay đổi trong suốt cuộc đời của chúng ta, cho đến cuối cùng điều mà ta khao khát lại trở thành thứ khiến ta bất mãn. Chiếc điện thoại thông minh mà ba năm trước bạn không thể sống thiếu nó giờ đây đã thành lỗi thời và chạy chậm đến phát bực. Chiếc xe mới mà bạn hằng mong muốn giờ lại là một

gánh nặng cộng thêm đủ

loại chi phí "nuôi" xe. Chiếc thuyền buồm từng mang đến sự thoải mái và tự do vào những dịp cuối tuần giờ trở thành một cái hố nuốt tiền không đáy. Theo thời gian, chúng ta nhận ra những gì chúng ta từng muốn không còn là những gì ta muốn nữa.

NẾU CHÚNG TA SẴN SÀNG THỎA HIỆP MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ, CUỐI CÙNG

TA SẼ THỎA HIỆP MỌI THỨ, KỂ CẢ GIÁ TRỊ CỦA MÌNH.

Khi tôi có dịp nói chuyện với nhà triết học Peter Rollins về ham muốn, ông nói: "Đối tượng A với mỗi người là khác nhau nhưng nó đều là cái mà bạn nghĩ sẽ giúp sửa chữa mọi thứ. Đó là đối tượng làm cuộc sống của bạn mất ổn định: là người mà bạn phải ở bên, là công việc mà bạn muốn làm hơn bất cứ công việc nào khác, hoặc là thành phố mà bạn phải chuyển đến để cảm thấy cuộc đời này đáng sống". Trong những trường hợp nghiêm trọng nhất, Đối tượng A "là thứ mà vì nó bạn sẵn sàng đốt cháy toàn bộ sự tồn tại của mình, bạn sẵn sàng hủy hoại sức khỏe, các mối quan hệ và mọi thứ, để có được nó".

Nhưng có lẽ điều đó không quá nghiêm trọng, có lẽ chúng ta đều hy sinh một chút, ngày qua ngày cho đến khi cuộc đời của chúng ta là một cuộc thỏa hiệp khổng lồ. Khi chúng ta trưởng thành, chúng ta bỏ mặc sức khỏe của mình, chúng ta ngừng tập thể dục và thôi ăn uống lành mạnh, chúng ta lên vài cân mỗi năm. Chúng ta bỏ qua những người thân yêu vì chọn dành thời gian cho đồng nghiệp, khách hàng cho con đường phát triển sự nghiệp. Chúng ta từ bỏ ước mơ bởi vì những mơ ước thì không

"thực tế" so với ngôi nhà, chiếc xe hơi thể thao và khoản nợ hàng tháng.

Vì vậy, kỳ lạ thay, chúng ta thực sự châm cho cuộc sống của mình một đám cháy âm ỉ để đạt được khoái cảm nhất thời, ngay cả khi chúng khiến ta khốn khổ về lâu dài.

Do đó, vấn đề không phải nằm ở sự ham muốn, vấn đề nằm ở niềm

tin rằng cột mốc quan trọng tiếp theo sẽ mang đến niềm vui lâu dài. Mặc dù với kinh nghiệm đã trải thì chúng ta biết điều này là không thể. Chúng ta đều đã có những chức vị, chuyển đến khu phố mới, bắt đầu một mối quan hệ mới hoặc mua một món đồ đáng khao khát để rồi thấy phía bên kia của sự ham muốn chỉ là nỗi thất vọng.

Peter Rollins giải thích: “Một cách nghĩ khác về Đối tượng A là xem nó như một thứ không tồn tại. Đó là một hiện thân”. Ông tuyên bố con người có xu hướng suy nghĩ rằng có một cái gì đó chắc chắn sẽ sửa chữa được ta. “Dù đó là một triệu đô la, một mối quan hệ, hay một tôn giáo, thì đó đều là hiện thân của Đối tượng A. Và khi mà bạn có được nó, bạn luôn thấy hơi bất mãn”.

TỪ TIỀN BẠC, TÀI SẢN ĐẾN ĐỊA VỊ VÀ THÀNH CÔNG, NHỮNG GÌ BẠN

MONG MUỐN THƯỜNG KHÔNG MANG LẠI SỰ THỎA MÃN NHƯ BẠN

TƯỞNG.

Nhiều người cũng như nhiều sản phẩm hứa hẹn sẽ mang Đối tượng A đến cho chúng ta, mang lại cho ta sự bình yên, thoải mái và cảm giác cực kỳ hài lòng đến mức chúng ta sẽ không bao giờ muốn điều gì khác.

Nhưng những lời hứa này không khác gì hứa hẹn của một chuyên gia rởm bởi sau cùng chúng đều làm ta thất vọng. Và theo Rollins, khi Đối tượng A khiến ta thất vọng, nó sẽ như một chiếc đồng hồ quả lắc: “Nếu Đối tượng A là chế độ một vợ một chồng, thì ngay khi không hài lòng với

cuộc hôn nhân của mình, bạn có thể lao vào nhiều mối tình khác. Hay nếu bạn là một con chiên ngoan đạo, bạn có thể trở thành kẻ nổi loạn khi tôn giáo không còn phù hợp với mong đợi của bạn, và ngược lại. Luôn luôn có một chốn mới để đi khi chốn hiện tại không làm bạn thỏa mãn”.

Dù Đối tượng A của chúng ta là gì thì, theo định nghĩa, nó đảm bảo sẽ

gây thất vọng. Thế nhưng chúng ta vẫn tiếp tục tìm kiếm hạnh phúc bằng Đối tượng A của riêng mình. Có ba lý do giải thích cho việc này: sở

thích của ta tương thích với môi trường của chúng ta, chúng ta kết hợp niềm vui với sự mãn nguyện, và những mong muốn của ta không phù hợp với những giá trị quan trọng nhất của ta. Hãy lần lượt xem xét những thực tế này.

Vòng xoáy khoái lạc

Trước khi chuyển đến thành phố học đại học và sau đó trở thành nhà khoa học nghiên cứu với mức lương cao, Luke Wenger đã có một cuộc sống khá giản dị tại trang trại ở Hiawatha, Kansas. Anh là một trong những người tham gia tiệc dọn đồ mà tôi đã có giới thiệu ở chương về

mối quan hệ với Sự thật. Wenger thừa nhận mình đã để nhiều thứ cản trở cuộc sống. "Bất kể bạn nghĩ giá trị của mình vững chắc đến mức nào thì bạn cũng rất dễ thỏa hiệp khi bạn bị bủa vây giữa những cám dỗ của các tiện nghi hằng ngày", anh nói khi đang trong giai đoạn mở thùng đồ

đạc.

Sau khi Wenger có được công việc nghiên cứu, mức lương đều đặn mỗi tháng giúp anh có thể lấp đầy căn hộ bằng tất cả mọi thứ anh hằng muốn. Hoặc ít nhất là những gì mà anh được các nhà quảng cáo, các nhà tiếp thị và xã hội truyền đạt đến để anh trở nên có nhu cầu. "Nhưng lần nào cũng vậy, sự hài lòng từ những lần mua sắm chỉ tồn tại ngắn ngủi, và tôi tiếp tục chi tiêu ngày càng nhiều hơn, thu thập ngày càng nhiều hơn. Tất cả đều là nỗ lực vô ích để tìm kiếm hạnh phúc".

Theo lý thuyết Thích nghi với khoái lạc (Hedonic Adaptation), hay còn gọi là Vòng xoáy khoái lạc (Hedonic Treadmill), những mong muốn của chúng ta tiếp tục thay đổi khi cuộc sống của chúng ta thay đổi. Giống như Luke Wenger, khi chúng ta đã quen với những thay đổi, dù tốt hay xấu, những kỳ vọng của chúng ta sẽ thích ứng với hoàn cảnh mới ấy.

Thuật ngữ Thích nghi với Khoái lạc được đặt ra vào năm 1971, nhưng khái niệm này đã được các nhà triết học thảo luận trong nhiều thế kỷ. Nhiều nhà tư tưởng nổi tiếng về chủ đề này – từ Epicurus đến Dương Chu (Dương Tử) – đã quan sát thấy cá nhân con người dường như có một điểm thiết lập khoái lạc (hay hạnh phúc), và dù chúng ta có thể trải nghiệm niềm hạnh phúc ngất ngây với mỗi sự thay đổi, nhưng hạnh phúc lâu dài của chúng ta không bị ảnh hưởng bởi các sự kiện gây tác động.

Ví dụ, nếu bạn bị tai nạn xe hơi và mất một phần chân tay, điều đó chắc chắn khiến bạn chẳng vui vẻ. Nhưng theo thời gian, vết thương sẽ lành, bạn sẽ thích nghi với hoàn cảnh mới, và bạn sẽ vui vẻ trở lại. Ngược lại,

nếu bạn trúng số, bạn sẽ trải qua cảm giác sung sướng và phấn khích tột độ. Nhưng sau cùng, cảm giác đó cũng mất đi và bạn trở về với tâm trạng cân bằng như trước, bất kể tài khoản của bạn có thêm bao nhiêu tiền đi nữa.

Điều này cũng đúng với các ví dụ thông thường khác. Từ tiền bạc, tài sản đến địa vị và thành công, những gì bạn mong muốn thường không mang lại sự thỏa mãn như bạn tưởng. Điều đó nghĩa là chúng ta phải cân đo mức hài lòng theo cách khác nếu muốn hiểu về cảm giác viên mãn với tư

cách là con người.

Hạnh phúc tiếp diễn

Thuở thiếu thời, trước sự cố bị còng tay tại Dayton Mall, tôi đã không biết rằng có một nền tảng để tôi có thể xây dựng cho mình một cuộc sống ý nghĩa. Đương nhiên tôi biết thế nào là “đúng” và “sai” về mặt khái niệm, nhưng tôi thường lờ đi những hành động sai trái của mình và chèn ép những điều đúng đắn vì tôi muốn mua những niềm vui nhất thời, sự

thỏa mãn phút chốc và những kết quả chóng vánh, ngay cả khi tôi phải trả giá bằng hạnh phúc, sự hài lòng và niềm vui về lâu dài. Mô thức này tiếp tục diễn ra trong những năm tôi hai mươi tuổi, và càng tăng lên thông qua sức tiêu thụ ngày càng nhiều.

Trên thực tế, nó là vấn đề thực sự. Chúng ta nhầm lẫn niềm vui với những hình thức hạnh phúc (well-being) có ý nghĩa khác. Chúng ta sử dụng bốn từ – khoái lạc, hạnh phúc, mãn nguyện và an vui – để thay thế cho

nhau trong nhiều trường hợp, nhưng tôi cho rằng chúng có những điểm khác biệt quan trọng mà việc phân biệt rõ sẽ giúp chúng ta hiểu được thế

nào là niềm hạnh phúc trọn vẹn. Để dễ hiểu, hãy lấy cách chúng ta trải nghiệm với thức ăn làm ví dụ minh họa.

Khoái lạc – Pleasure. Bạn ăn một miếng bánh, bạn sẽ cảm thấy sung sướng khi vị ngọt ngào và béo ngậy tan chảy trong miệng. Tuy nhiên cảm giác sung sướng này không kéo dài, vì thế bạn ăn miếng thứ hai, rồi miếng thứ ba, cho đến khi bạn nhét đầy bụng. Đó là một niềm khoái lạc thuần túy. Và khi bạn đã no, cơ thể chỉ nạp thêm lượng calo mà chẳng nhận được bất kỳ chất dinh dưỡng nào để phát triển. Nói cho rõ thì không có gì sai với sự khoái lạc. Tất cả chúng ta cần được vui vẻ. Vấn đề

phát sinh khi chúng ta từ bỏ các hình thức hạnh phúc cao hơn chỉ để mưu cầu khoái lạc, khi khoái lạc trở thành mục tiêu ta hướng đến chứ không phải là kết quả đến theo sau. Khi chế độ ăn của chúng ta có bánh ngọt là chính, chúng ta sẽ bị suy dinh dưỡng. Điều này cũng tương tự trong đời sống tinh thần. Khi chúng ta chỉ tìm kiếm khoái lạc, chúng ta đã bỏ lỡ

các chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống tinh thần, thể chất và

cảm xúc. Một vài vết cắn sẽ không giết được chúng ta, nhưng ta cũng không nên vờ rằng chúng tốt cho mình. Sống chỉ có khoái lạc cũng không lợi ích gì cho ta. Và nghe thì có vẻ nghịch lý nhưng khoái lạc thường là kẻ thù của hạnh phúc.

Hạnh phúc – Happiness. Nếu khoái lạc là việc ăn một miếng bánh ngọt, thì hạnh phúc là khi được ăn một bữa ăn lành mạnh và thú vị. Hạnh phúc

xuất hiện khi bạn đưa ra một quyết định có lợi trong một thời điểm. Khi bạn ăn một bữa ăn cân bằng với các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc – dù chỉ trong thời gian ngắn – vì bạn đã quyết định đúng đắn. Quyết định đó không phải lúc nào cũng dễ chịu như

khoái lạc thuần túy, thậm chí đôi khi nó còn gây đau đớn (hãy nghĩ đến buổi tập thể dục nặng nhất của bạn), nhưng bạn cảm thấy hạnh phúc ngay lúc đó vì quyết định ấy phù hợp với con người mà bạn muốn trở

thành. Cả khoái lạc và hạnh phúc đều thoáng qua, đó là lý do tại sao chúng đều không phải là mục tiêu tối thượng. Nhưng nếu bạn sống cuộc sống hòa hợp với các giá trị của mình, bạn sẽ hạnh phúc. Do đó, hạnh phúc không phải là mục tiêu – mục tiêu của ta là sống một cuộc đời có ý nghĩa và hạnh phúc là quả ngọt tuyệt vời đến sau đó.

Mãn nguyện – Contentment. Để mở rộng phép ẩn dụ đồ ăn của chúng ta, nếu hạnh phúc là một bữa ăn lành mạnh, thì sự mãn nguyện là một chế độ ăn uống cân bằng và nhất quán. Giống như có một khoảng cách lớn giữa bữa ăn lành mạnh và lối sống lành mạnh, cũng có sự khác biệt lớn giữa hạnh phúc và mãn nguyện. Chắc rằng bạn sẽ có một vài “ngày ăn uống gian lận” trong tháng, nhưng sự mãn nguyện nảy sinh từ một loạt các quyết định đúng đắn xét trong một thời gian dài chứ không phải xét trên một quyết định đơn lẻ là tốt hay xấu. Dĩ nhiên, sự mãn nguyện đòi hỏi bạn có tính kỷ luật cao hơn là hạnh phúc đơn thuần, nhưng phần thưởng của nó rõ ràng xứng đáng hơn.

An vui – Joy. Hình thức cao nhất của hạnh phúc là an vui, và nó chỉ xảy ra khi có sự tham gia của những người khác. Bạn có thể cảm thấy thích thú hoặc hạnh phúc trong bữa trưa hôm nay, và bạn có thể thấy hài lòng với lối sống, lối ăn uống của mình, nhưng bạn có

thể cảm nhận niềm an vui nếu bạn chia sẻ bữa ăn với người mà bạn quan tâm. Người ta nói

"sống là cho đi" vì bạn đang sống tốt cuộc đời mình khi bạn đóng góp cho thế giới xung quanh. Một người được thúc đẩy bởi sự an vui thay vì bằng khoái lạc hay hạnh phúc, thì nhiệm vụ của cuộc đời họ là mang niềm vui đến cho người khác. Đó là cuộc sống đích thực. Gần như tất cả

những trải nghiệm cao quý của cuộc đời đều xảy đến khi chúng ta đóng góp cho thế giới.

Sự an vui cũng khác với các hình thức hạnh phúc khác vì nó cũng bao gồm cả những cảm xúc tiêu cực. Với khoái lạc, hạnh phúc, hay mãn nguyện thì không có chỗ cho nỗi buồn và thất vọng. Nhưng với sự an vui thì bạn không cố để đạt được sự hài lòng tức thì, nên bạn có thể trải nghiệm đầy đủ các cung bậc cảm xúc kể cả đau đớn, giận dữ và hối tiếc mà vẫn trải nghiệm được niềm vui. Sự an vui không chỉ dừng lại ở mức hài lòng, mà là phấn đấu để bạn thấy viên mãn và bình an.

Chắc chắn, những trải nghiệm an vui cũng có thể thú vị, và còn hơn thế

nữa. Khi bạn có một niềm vui tự thân thì bạn không bị thúc giục bởi sự

khao khát liên tục như cách của khoái lạc. Hãy nghĩ về những khoảng thời gian vui vẻ và bình yên nhất trong đời bạn. Đó là khi nào? Đã có ai ở

đó? Rất có thể những trải nghiệm này đều liên quan đến người khác –

trực tiếp hoặc gián tiếp – như buổi hòa nhạc, câu lạc bộ sách, nhóm họp mặt, và ân ái với người bạn yêu.

Thật không may, con người chúng ta thường tìm kiếm khoái lạc – bởi vì nó nhanh chóng và dễ dàng – hoặc không ngừng đuổi theo hạnh phúc, trong khi lẽ ra chúng ta nên tìm một cuộc sống mãn nguyện và an vui, một cuộc sống mà ta thường xuyên có những quyết định tốt đẹp, phù hợp với những giá trị của ta và mang lại lợi ích cho người khác. Nhà tâm lý học lâm sàng Jordan B. Peterson ở Đại học Toronto

từng nhận xét rằng, thay vì một cuộc sống hạnh phúc, một khát vọng đầy đức hạnh kiểu như

"trở thành người cứng rắn nhất trong đám tang của cha bạn", thì một cuộc sống có phẩm hạnh sẽ bồi đắp cho tính cách chúng ta và khiến ta cảm thấy viên mãn nhiều hơn so với một cuộc sống được xây dựng dựa trên những mong muốn hời hợt – thậm chí ngay cả trong thời điểm khó khăn nhất.

THEO THỜI GIAN, CHÚNG TA NHẬN RA NHỮNG GÌ CHÚNG TA TỪNG

MUỐN KHÔNG CÒN LÀ NHỮNG GÌ TA MUỐN NỮA.

Như tôi đã nói trong phần giới thiệu của quyển sách này, là một người theo chủ nghĩa tối giản thì mỗi đồ dùng của tôi phải phục vụ một mục đích hoặc đem đến cho tôi niềm vui. Tôi đã cẩn trọng lựa chọn ngôn từ.

Đối với một món đồ chỉ đem lại khoái lạc hay hạnh phúc thì chưa đủ, vì khi đó tôi luôn có thể tìm một lý do mới để mua thêm nhiều đồ đạc hơn.

Thay vì vậy, đồ đạc của tôi phải là những công cụ làm cuộc sống tôi thêm

toàn vẹn (phục vụ một mục đích), hay chúng phải mang đến điều tốt đẹp hơn (mang lại niềm an vui). Nếu không, chúng chỉ là vật cản trở.

Tuy nhiên, có một điểm mà khoái lạc, hạnh phúc, mãn nguyện và an vui giao nhau. Ngày nay trong tiếng Anh, khi chúng ta nói *pursuing happiness*

– *theo đuổi hạnh phúc*, chúng ta thường nói về điều mà các nhà khắc kỷ

Hy Lạp và La Mã gọi là *ataraxia*, hay người Hy Lạp cổ đại gọi là *eudaemonia*. Từ *ataraxia* thường được dịch là "không lo lắng", "không nao núng", "sự trầm tĩnh", "sự bình an". Nó lần đầu tiên được nhà triết học Hy Lạp Pyrrho và các nhà khắc kỷ sử dụng để mô tả trạng thái sáng suốt trong bình tĩnh vì sự thiếu vắng của nỗi đau khổ và sự lo lắng. Tương tự, *eudaemonism* là một hệ thống giá trị đạo đức dựa trên khả năng rằng những hành động tốt sẽ mang đến sự hài lòng. Điều này có nghĩa, đây không chỉ là điều chúng ta mong muốn mà nó còn hợp với luân thường đạo lý khi ta cảm thấy hạnh phúc, khoái

lạc, hài lòng và an vui nếu ta hành động phù hợp với phiên bản tốt nhất của chính mình.

Tất nhiên, hiện nay hầu hết mọi người xem những từ này là đồng nghĩa (và rất hiếm khi họ đề cập đến *ataraxia* hay *eudaemonia*), và điều này có thể chấp nhận trong trò chuyện hằng ngày. Nhưng nếu chúng ta bắt đầu nghĩ về những trạng thái này như là các mức độ khác nhau của hạnh phúc và như một nấc thang hướng đến sự bình yên và đủ đầy, chúng ta có thể đưa ra những quyết định sáng suốt hơn cho sự an vui và mãn nguyện của mình mà không làm ảnh hưởng đáng kể đến hạnh phúc và

khoái lạc. Theo thời gian, những quyết định đúng đắn hơn sẽ dẫn đến cuộc sống tươi đẹp hơn.

Cuồng mua sắm

Một khảo sát gần đây cho thấy những người "cuồng mua sắm" ước tính đã chi trả 45 tỷ đô-la mỗi năm. Cụ thể, 79% người nghiện mua sắm đã ít nhất một lần mua sắm trong tình trạng không kiểm soát, và trung bình người nghiện mua sắm chi 444 đô-la mỗi năm cho việc mua hàng thiếu suy nghĩ.

Tuy nhiên, tôi cho rằng gần 100% chúng ta làm điều đó. Chúng ta có thể

không say sưa mua sắm, nhưng chúng ta thường xuyên bị ảnh hưởng bởi sự thỏa mãn tức thời đến mức chúng ta quyết định mua hàng mà biết rõ chúng không tốt cho bản thân – trái ngược với giá trị của chúng ta – chỉ

để cảm nhận một liều thuốc dopamine trong thoáng chốc.

Chúng ta phớt lờ quỹ dự chi cho mua sắm.

Chúng ta mua những thứ mình không hề muốn.

Chúng ta mua hàng để gây ấn tượng với người khác.

Chúng ta đặt giá trị của mình qua một bên để đạt lợi ích ngắn hạn.

Tôi biết vì tôi đã từng làm tất cả những việc này.

Khi sở thích vật chất hay khoái lạc của chúng ta mạnh hơn giá trị, chúng ta hy sinh sự viên mãn của mình cho những lợi ích nhất thời. Đó chắc chắn là những gì đã xảy ra với tôi vào ngày tôi bị bắt vì tội ăn cắp vặt.

Thật sự, tôi có thể mượn bạn mình một chiếc cà vạt hay đi dự phỏng vấn mà không cần chiếc cà vạt nào, và tôi sẽ vẫn ổn. Nhưng câu chuyện mà tôi đã nói với bản thân mình là tôi cần một chiếc cà vạt, cần đến mức tôi hy sinh giá trị của mình để có được nó. Tôi đã không nghiện mua sắm, nhưng theo cách nào đó, tôi đang mua sắm dưới một lực ảnh hưởng. Tôi có những quyết định thiếu chín chắn với một thái độ sai lầm: *Tôi phải có nó, và tôi phải có nó ngay bây giờ!* Và bởi tôi không biết giá trị của mình là gì nên tôi càng dễ dàng thỏa hiệp.

Đương nhiên, điều này xảy ra với tất cả chúng ta tại vài thời điểm nào đó.

Chúng ta tìm kiếm con đường tắt hoặc hành động bốc đồng, và thế giới quanh ta lại càng thúc thêm sự cám dỗ. Không chỉ những người cuồng mua sắm mới thiếu suy nghĩ, mà con cái chúng ta cũng say sưa với sự

thỏa mãn tức thời.

Hãy nhớ lại lần gần nhất mà bạn đến bảo tàng và bạn bị thôi thúc phải đi qua cửa hàng đồ lưu niệm – cú níu kéo chốt hạ của chủ nghĩa tiêu dùng. Và đáng buồn là điều này đã diễn ra. Mỗi khi con gái tôi lướt qua những món đồ lưu niệm, con lại nài nỉ tôi để mua:

"Con có thể mua cái gì không?"

"Thế con muốn gì?"

"Con không biết – con muốn mọi thứ!"

Đó là những gì chủ nghĩa tiêu dùng diễn ra với mọi người. Chúng ta không biết mình muốn gì, nhưng chúng ta biết rằng mình muốn nữa, muốn ngay bây giờ. Chúng ta thậm chí không ngừng lại để suy nghĩ về

việc đó, để hỏi cái gì sẽ mang thêm giá trị vào cuộc sống của ta không hoặc điều gì sẽ cản trở ta. Nhưng nếu chúng ta không đặt câu hỏi cho mọi thứ ta mang vào cuộc sống mình, chúng ta sẽ cho phép bất kỳ điều gì cũng có thể can thiệp vào cuộc sống của ta.

Vì vậy, thông điệp của chủ nghĩa tối giản rất đơn giản: Nếu cách đây 5

phút bạn không cần món đồ đó, thì bây giờ bạn có lẽ cũng không cần nó.

Và khi nghĩ như vậy, bạn sẽ không phải lưỡng lự.

Nếu tôi nói với con gái rằng ngày mai hãy hỏi lại tôi lần nữa là liệu con có thể mua món đồ vô dụng đó không, con sẽ không nhớ mà hỏi. Đó là vì chúng ta chỉ nhớ những điều có ý nghĩa, còn những thứ hời hợt sẽ tan biến vào hư vô.

Thấu hiểu giá trị của chúng ta

Điều quan trọng là phải hiểu những giá trị của bạn, chúng soi sáng con đường dẫn bạn đến cuộc sống viên mãn. Các giá trị đúng đắn giúp bạn có những quyết định mà bạn thực sự muốn đưa ra, bao gồm các lựa chọn có trách nhiệm về tiêu dùng. Nếu tôi hiểu rõ giá trị của mình, tôi có thể

quyết định đúng đắn và sẽ tránh được nỗi xấu hổ lẫn cảm giác tội lỗi khi

bị bắt do ăn cắp chiếc cà vạt. Đó không phải là con người tôi muốn trở

thành.

Và rồi một lần nữa, tôi lại không biết mình muốn trở thành ai, bởi vì giá trị của tôi thật mơ hồ. Vì vậy mười năm sau, tôi vẫn đi từ quyết định tồi này đến quyết định tồi khác, ngay cả khi trông bề ngoài tôi "có một cuộc sống ổn thỏa". Tôi đã có một ngôi nhà ở vùng ngoại ô, hai chiếc xe Lexus, những bộ vest chỉnh chu, một sự nghiệp đáng mơ ước – và chúng đã che lấp một quãng đời của hàng loạt quyết định tệ hại. Và bởi vì tôi không biết mình muốn trở thành người như thế nào, nên những quyết định đó đã khiến tôi không còn là phiên bản tốt nhất của chính mình. Thoạt đầu thì tôi dần đi sai hướng, nhưng khi tôi ngày càng bất mãn hơn thì tôi như

đang chạy trốn khỏi một cuộc sống ý nghĩa mà mình hằng ao ước.

Theo thời gian, qua những chật vật và bước đi sai lầm, tôi nhận ra bất kể

mình đi nhanh đến đâu, tôi không bao giờ đến được đích nếu đi sai hướng. Để tìm ra lối đi đúng, tôi phải tìm ra giá trị của mình.

HẠNH PHÚC KHÔNG PHẢI LÀ MỤC TIÊU – MỤC TIÊU CỦA TA LÀ SỐNG

MỘT CUỘC ĐỜI CÓ Ý NGHĨA VÀ HẠNH PHÚC LÀ QUẢ NGỌT TUYỆT

VỜI ĐẾN SAU ĐÓ.

Nếu có một điều tôi học được sau hơn 40 năm trên cõi đời này thì đó là: Cách tốt nhất để sống một cuộc đời ý nghĩa là gắn kết những hành

động ngắn hạn với giá trị dài hạn của bạn. Bạn cần làm cho con người bạn trong tương lai tự hào về con người bạn trong hiện tại. Nếu không, bạn

sẽ lao vào hết khoái lạc này đến khoái lạc khác, nó có thể vui sướng trong lúc này, nhưng sẽ để lại một khoảng trống đáng sợ.

Có ít nhất hai lý do khiến mọi người không hiểu giá trị của mình. Đầu tiên, chúng ta không thắc mắc về nó, và sau đó giá trị của chúng ta được định hình bởi văn hóa đại chúng, truyền thông và sự ảnh hưởng của người khác. Thứ hai, chúng ta không hiểu rằng một số giá trị này thì quan trọng hơn một số giá trị khác.

Nếu bạn đang học điều này, bạn đã tiến bộ vượt qua rào cản đầu tiên: Bạn đang đặt câu hỏi về giá trị của mình. Chúc mừng! Tuy nhiên trong lúc cân nhắc, không kém phần quan trọng là bạn cần hiểu rằng không phải tất cả các giá trị đều như nhau. Trên thực tế, một số không phải là giá trị, nghĩa là chúng cản trở những điều quan trọng với chúng ta. Đó là lý do tại sao tôi chia tách giá trị của mình thành bốn nhóm: Giá trị nền tảng, Giá trị cấu trúc, Giá trị bề mặt và Giá trị tưởng tượng. Hãy xem xét từng cái một.

Giá trị nền tảng

Mỗi ngôi nhà phải được xây trên một nền móng vững chắc. Bạn có thể sở

hữu một ngôi nhà đẹp, nhưng nó sẽ đổ sập nếu cái móng không vững.

Điều này cũng đúng với những giá trị của chúng ta. Mặc dù nhìn chung mọi người có các giá trị khác nhau, nhưng chúng ta có cùng năm Giá trị

nền tảng sau đây:

• Sức khỏe

• Mối quan hệ

• Sự sáng tạo

• Sự phát triển

• Khả năng cống hiến

Đây là những nguyên tắc kiên định, không thể lay chuyển trong cuộc đời của tôi. Vì vậy, bất cứ khi nào tôi cảm thấy không hài lòng, tôi xem xét lại liệu mình có đang bỏ qua điều nào trong số đó không. Bạn có thể có những giá trị khác như một phần nền tảng của bạn, nhưng năm giá trị

này gần như phổ biến. Cách đây mười năm, trong nỗ lực để hiểu rõ hơn giá trị nền tảng, Ryan và tôi viết quyển sách đầu tiên *Minimalism: Live a Meaningful Life* (tạm dịch: Chủ nghĩa tối giản: Hãy sống một cuộc đời có ý nghĩa) để nói về năm giá trị này. Tôi sẽ tóm lược mỗi Giá trị nền tảng ngay sau đây.

Giá trị nền tảng 1: Sức khỏe

Hãy tưởng tượng bạn trúng số, tìm được một nửa hoàn hảo, trả hết nợ, sống trong ngôi nhà mơ ước và không phải làm việc thêm một ngày nào nữa cho đến cuối đời. Bây giờ, hãy tưởng tượng ngày mai bạn thức dậy và thấy đau bụng. Bạn rời khỏi căn nhà bên bờ biển, lái

chiếc xe sang trọng đến phòng khám, và đợi bác sĩ chẩn đoán cho tình trạng của bạn.

"Anh chị chỉ còn sống được chưa đến một năm", cô ấy nói. "Và từ hôm nay, anh chị sẽ không làm được gì khác ngoài việc ra khỏi giường". Thật đau lòng! Bạn cuối cùng đã có "mọi thứ bạn từng muốn" nhưng sức khỏe suy sụp lập tức tước đi mọi thứ, và tài sản của bạn cũng không thể giúp cho bạn khỏe lại. Nếu không có sức khỏe, bạn không thể tận hưởng cả

những điều đơn giản nhất trong cuộc sống.

Giá trị nền tảng 2: Mối quan hệ

Hãy tưởng tượng bạn lại trúng số, có được cuộc sống tốt nhất, trả hết nợ, chuyển đến sống trong ngôi nhà mơ ước và không cần làm việc thêm một ngày nào nữa trong đời. Bây giờ, tiếp tục tưởng tượng ngày mai bạn thức dậy và không có ai để chia sẻ cuộc sống mới này. Không bạn bè, không gia đình, không người thân. Thật đau lòng! Bạn cuối cùng đã có "mọi thứ

bạn từng muốn", nhưng lại không có ai để tận hưởng cùng. Không có những mối quan hệ quý giá, bạn không thể sống một cuộc đời có ý nghĩa.

Giá trị nền tảng 3: Sự sáng tạo

Vẫn tưởng tượng bạn trúng số, có cuộc sống tốt nhất, tìm được một nửa của đời mình, thiết lập các mối quan hệ ý nghĩa nhất có thể, trả hết nợ, chuyển đến ngôi nhà mơ ước, và không cần làm việc thêm một ngày nào trong đời. Bây giờ, bạn tưởng tượng ngày mai thức dậy, và ngày kế tiếp, và ngày kế tiếp nữa, chẳng có gì để làm, chẳng có nhiệt huyết. Thật kinh khủng! Bạn nhận ra cuộc sống của mình thiếu vắng hẳn niềm đam mê.

Bạn sẽ không thấy thỏa mãn, không thấy say mê với cuộc sống, nếu cuộc

sống của bạn quá ít sự sáng tạo. Đây là nguyên nhân gốc rễ của cảm giác trống rỗng mà nhiều người trải qua.

Trong khi chúng ta khám phá về sự sáng tạo và những gì cản trở sự

sáng tạo của chúng ta, tôi muốn thảo luận một chút về khái niệm "đam mê".

Khi Ryan và tôi lần đầu lập ra năm Giá trị nền tảng này thì *đam mê* là giá trị thứ ba trong danh sách. Nhưng người khác có thể tranh luận rằng đó chính là *sự sáng tạo*.

Nếu bạn tìm thông tin trên mạng, bạn sẽ thấy không thiếu những

"chuyên gia" muốn bạn "theo đuổi đam mê của mình". Có ít nhất hai vấn đề với lời khuyên sai lầm này. Đầu tiên, điều đó giả định rằng bạn sinh ra đã có sẵn đam mê, như thể là bạn muốn trở thành phi hành gia, kế toán hoặc diễn viên. Và điều thứ hai, khái niệm về đam mê đã bị lạm dụng và dùng sai bởi nhiều người được xem là có tầm ảnh hưởng trong hai thập kỷ qua, nhiều đến nỗi nó đã mất đi ý nghĩa. Bạn có biết rằng từ

gốc trong tiếng Latin của đam mê nghĩa là "đau khổ" không? Bạn có nghĩ

rằng những người có tiếng nói trên mạng thực sự bảo mọi người "làm theo nỗi đau của mình"? Tôi không nghĩ vậy. Thật dễ dàng để khuyến khích ai đó theo đuổi đam mê của họ, nhưng lời khuyên như vậy thì quá đơn giản.

Cuộc sống không có những kiểu tuyệt đối này. Không ai có số phận định trước, cũng không có niềm đam mê nào tồn tại sẵn để chờ được khám phá ra. Có hàng chục, thậm chí hàng trăm điều bạn có thể làm với cuộc

sống của mình – những cơ hội sáng tạo không giới hạn có thể thúc đẩy niềm đam mê. Theo cách này, sự sáng tạo đáp ứng các nhu cầu tương tự

như đam mê, nhưng nó là cách mô tả tốt hơn khi nói về các giá trị nền tảng.

Giá trị nền tảng 4: Sự phát triển

Tiếp tục viễn cảnh bạn trúng số, có cuộc sống tốt nhất, tìm được tri kỷ, thiết lập các mối quan hệ ý nghĩa nhất có thể, trả hết nợ, chuyển đến ngôi nhà mơ ước, đang triển khai dự án sáng tạo mà bạn đam mê nhất và khám phá sứ mệnh cuộc đời bạn. Giờ thì sao? Đi chơi ở hồ và câu cá mỗi ngày?

Ngồi trên sô-pha và đắm chìm trong màn hình tivi? Dĩ nhiên là không.

Bạn muốn tiếp tục tận hưởng cuộc sống mới của mình, cuộc sống mà sức khỏe được cải thiện, các mối quan hệ phát triển và khả năng sáng tạo mới được khám phá. Vì vậy, bạn phải tiếp tục cải thiện, bạn phải tiếp tục phát triển. Hóa ra, câu nói xa xưa rằng "nếu bạn không phát triển, bạn sẽ chết" là hoàn toàn đúng.

Tất nhiên không phải sự phát triển nào cũng có lợi. Cơ bắp tăng lên sau khi tập luyện nghiêm túc là một kiểu phát triển. Nhưng một khối u tăng kích thước cũng là phát triển. Vì thế, tốt hơn hết chúng ta phải tự quyết cách mình phát triển như thế nào, hoặc chúng ta sẽ phát triển theo ý muốn của người khác. Xã hội chúng ta đã phát triển theo một chiều hướng rõ rệt từ cuộc Cách mạng Công nghiệp, nó nói rằng chúng ta phải

tăng trưởng liên tục. Thoạt nghe điều này có vẻ hấp dẫn, nhưng đó không phải là kiểu phát triển tôi quan tâm. Điều tôi muốn tập trung là *sự*

phát triển có trách nhiệm.

Phát triển liên tục là chúng ta phải phát triển bằng mọi giá, còn phát triển có trách nhiệm là khi chúng ta phát triển phù hợp với các giá trị của mình. Bạn đã bao giờ thỏa hiệp "chỉ một lần" để rồi dẫn đến một loạt những thỏa hiệp lớn hơn? Tôi đã từng như thế. Tôi đã nói dối và ăn cắp theo đúng nghĩa đen để có cái tôi muốn. Và sau sự cố đó, tôi không dừng lại. Tôi đã nói dối để che đậy lần dối trá trước, sau đó tôi tiếp tục nói dối để che giấu cho điều dối trá tiếp theo. Thật là một đống rối ren. Điều này thường xảy ra khi chúng ta thỏa hiệp. Về bản chất thì thỏa hiệp không có gì sai bởi thực tế đa số các mối quan hệ đều cần sự dung hòa. Vấn đề

chỉ xảy ra khi chúng ta thỏa hiệp những gì mình thực sự muốn để có được khoái lạc nhất thời. Tuân thủ các nguyên tắc thì quả thật rất khó nhưng điều quan trọng là chúng ta muốn mình phát triển đúng hướng.

GẦN NHƯ TẤT CẢ NHỮNG TRẢI NGHIỆM CAO QUÝ CỦA CUỘC ĐỜI ĐỀU XẢY ĐẾN KHI CHÚNG TA ĐÓNG GÓP CHO THẾ GIỚI.

Phát triển liên tục đòi hỏi phải sinh lợi, còn phát triển có trách nhiệm cũng không phải là không màng đến tiền bạc nhưng nó không cho phép lợi nhuận dẫn dắt cuộc chơi. Ryan và tôi điều hành hai dự án kinh doanh có lợi nhuận – dự án The Minimalists tại Los Angeles,

California, và công ty cà phê Bandit tại St. Petersburg, Florida, và tiền không phải là động

lực chính của chúng tôi. Chúng tôi tập trung vào việc tăng thêm giá trị

cho khán thính giả, độc giả, người theo dõi, các khách hàng, mà không làm suy giảm giá trị của mình. Chúng tôi đối xử công bằng với nhân viên và trả lương xứng đáng cho họ. Chúng tôi tập trung vào chất lượng, không phải số lượng. Chúng tôi không chạy quảng cáo trên bất kỳ nền tảng nào. Chúng tôi không bán dữ liệu khách hàng cho các bên thứ ba.

Và chúng tôi không gửi thông tin rác. Do đó, mọi người tin tưởng và sẵn sàng hỗ trợ cho công việc của chúng tôi, đó có thể là mua sách hoặc cà phê của chúng tôi. Chắc chắn, chúng tôi có thể không thu được lơi nhuận trên từng đồng, nhưng chúng tôi sẽ ngủ ngon hơn khi biết mình làm đúng và cảm thấy tốt hơn về triển vọng lâu dài của hai doanh nghiệp.

Khi phát triển liên tục, ta luôn lo lắng về cạnh tranh và luôn nâng cao kỳ

vọng; còn khi phát triển có trách nhiệm, ta sẽ cân nhắc về sự hợp tác và nâng cao tiêu chuẩn. Chúng ta nhìn vào con số trong tài khoản ngân hàng và xem chúng là bảo chứng của hạnh phúc. Chúng ta nhìn vào của cải vật chất trong nhà và giả vờ chúng là đại diện của đầy đủ. Những kỳ

vọng này chỉ tăng lên theo thời gian. Khi kỳ vọng tăng cao, những gì với ta từng là một niềm ao ước lớn sẽ trở thành tầm thường và điều này gây ra sự hỗn loạn. Liều thuốc cho sự hỗn loạn này có chút nghịch lý: Để lập lại trật tự trong cuộc sống, chúng ta phải hạ thấp những kỳ vọng và nâng cao tiêu chuẩn. Huấn luyện viên trưởng của đội bóng rổ UCLA, John Wooden không khuyến khích các cầu thủ nhìn vào tỷ số. Thay vào đó, ông động viên họ cam kết chơi hết sức mình. Do đó, các đội bóng mà ông

dẫn dắt đã giành được 10 chức vô địch trong 12 năm, và ông trở thành huấn luyện viên thành công nhất trong lịch sử bóng rổ Mỹ, không phải vì kỳ vọng chiến thắng của ông mà bởi vì tiêu chuẩn cao của ông.

Phát triển là một phần quan trọng trong cuộc sống có ý nghĩa và đó

phải là sự phát triển có trách nhiệm, bởi vì việc liên tục tăng tiến giúp chúng ta cảm thấy mình đang sống và mang lại mục đích cho những hành động. Phát triển bản thân không phải là lời tuyên bố ngày một, mà là hành trình cả đời. Một khi bạn thực hiện một thay đổi trong cuộc sống thì cuộc hành trình cũng chưa kết thúc, mà bạn phải tiếp tục thay đổi nếu bạn muốn trải nghiệm niềm vui trong tương lai. Hãy nghĩ về tất cả

những tiến bộ bạn đã đạt được trong cuộc sống. Có phải nhiều thứ bạn không đếm được từ năm hoặc mười năm trước? Làm cách nào bạn có thể

thực hiện những thay đổi đó? Rất có thể bạn đã thực hiện chúng không phải bằng một bước nhảy vọt, mà thông qua những thay đổi dần dần trong một khoảng thời gian dài. Chắc chắn, một số thay đổi có thể thực hiện ngay lập tức và mạnh mẽ – như chấm dứt một mối quan hệ, nghỉ

việc, chuyển đến thành phố mới, và đôi khi những bước nhảy vọt này là cần thiết. Nhưng hầu hết sự phát triển diễn ra từ những bước đi nhỏ, bởi vì từng bước đi nhỏ sau cùng sẽ cho bạn bước tiến dài.

Giá trị nền tảng 5: Sự cống hiến

Vẫn tưởng tượng bạn trúng số, có cuộc sống tốt nhất, tìm thấy tri kỷ

trong đời, thiết lập những mối quan hệ ý nghĩa nhất có thể, trả hết nợ,

chuyển đến ngôi nhà mơ ước, đang triển khai dự án sáng tạo mà bạn tâm huyết, tìm ra mục đích sống và đang phát triển mỗi ngày. Giờ thì sao?

Đứng trên núi tiền của bạn, chạm tay vào thành công?

Không phải.

Dù bạn gọi đó là sự cho đi, lòng nhân ái hay việc phụng sự, thì Giá trị nền tảng cuối cùng là sự cống hiến – điểm bổ sung hoàn hảo cho giá trị trước đó. Phát triển và cống hiến hình thành nên một chuỗi tái tạo: Bạn càng phát triển, bạn càng có thể giúp đỡ người khác; bạn càng giúp đỡ người khác, bạn càng phát triển. Tăng trưởng có trách nhiệm giúp ta cảm thấy tuyệt vời, nhưng sự cống hiến thì càng tuyệt vời hơn bởi chúng ta thường làm được nhiều điều cho những người mà ta thương yêu hơn là cho chính bản thân mình. Đó là vì con

người có một nhu cầu bản năng để giúp đỡ

người khác. Mặc dù có nhiều cách để cống hiến, nhưng điều quan trọng là bạn phải học cách đóng góp hiệu quả nhất cho cuộc sống xung quanh.

Theo William MacAskill, nhà triết học người Scotland và là một trong những người khởi xướng chủ nghĩa vị tha, nói rằng: "Lòng nhân ái là để

trả lời cho một câu hỏi đơn giản: Làm thế nào chúng ta sử dụng nguồn lực của mình để giúp đỡ người khác được nhiều nhất? Thay vì chỉ làm những gì mà mình cảm thấy đúng, người có lòng nhân ái thật sự sẽ phân tích cẩn trọng và dựa trên bằng chứng rõ ràng để tìm ra cách tốt nhất".

Nói cách khác, cho đi là điều tốt, nhưng sự đóng góp mang tính xây dựng thì còn tốt hơn.

CHÚNG TA NHẦM LẪN NIỀM VUI VỚI NHỮNG HÌNH THỨC HẠNH

PHÚC (WELL-BEING) CÓ Ý NGHĨA KHÁC.

Tất nhiên, tiền bạc không phải cách duy nhất để đóng góp. Những người không có đủ tài chính để quyên góp cho từ thiện có thể đóng góp bằng cách khác như tham gia làm việc tại bếp ăn từ thiện, góp sức xây dựng nhà ở cho người có hoàn cảnh khó khăn, dạy kèm cho trẻ em nghèo. Có vô số người cần đến sự giúp đỡ của bạn – một người không hoàn hảo nhưng luôn sẵn lòng cho đi.

Năm 2011, tôi và Ryan rời khỏi thế giới công sở. Và sau 30 năm hầu như

không đóng góp được gì, chúng tôi cuối cùng đã dành thời gian để cống hiến cho các mục tiêu xứng đáng. Trong 10 năm qua, The Minimalists đã xây dựng hai trại trẻ mồ côi, tham gia cứu trợ nạn nhân của cơn bão Harvey, hỗ trợ những người còn sống sau vụ xả súng hàng loạt ở Orlando và Las Vegas, tài trợ một năm cho một trường trung học ở Kenya, lắp đặt các giếng nước sạch ở ba quốc gia, xây dựng một trường tiểu học tại Lào, và mua hàng nghìn màn chống muỗi để chống dịch sốt rét tại châu Phi.

Tại thời điểm viết quyển sách này, chúng tôi đang vận động tài chính

để

xây dựng tổ hợp bách hóa không lợi nhuận ở phía tây thành phố Dayton, một trong những khu vực vùng sâu khó tiếp cận thực phẩm ở Mỹ. Tôi kể

cho bạn những dự án này không phải để khoe khoang hay tự quảng bá, mà để cho bạn thấy rằng bạn có thể đi từ con số không đến việc đóng góp lớn lao trong khoảng thời gian ngắn. Tất cả những gì bạn cần là sự sẵn lòng giúp đỡ người khác.

Dù bạn đang đóng góp bằng tiền bạc hay sức lực, hoặc cả hai, cách hiệu quả nhất để đóng góp là tìm ra cách nào truyền cảm hứng để bạn tiếp tục cho đi, giúp đỡ và phục vụ. Sự cống hiến của bạn tiếp tục lan tỏa khi bạn phục vụ người khác, và khi tiếp tục cho đi thì bạn sẽ bắt đầu trải nghiệm một mục tiêu mới và nó sẽ cho bạn biết rằng cuộc sống không chỉ thuộc về cá nhân bạn, mà thuộc về tất cả chúng ta với tư cách là một cộng đồng.

Giá trị cấu trúc

Một khi đã xây xong phần nền móng, tiếp đến là xây dựng bộ khung sườn. Mỗi một ngôi nhà đều có khung nhưng khác nhau. Một số nhà có kết cấu thép, một số được làm từ gỗ, số khác làm từ bê-tông hoặc xi măng. Giá trị của bạn cũng tương tự như. Giá trị cấu trúc của bạn tạo nên con người bạn, đó là giá trị cá nhân của bạn. Dưới dây là một số giá trị

cấu trúc của tôi với cách định nghĩa riêng.

• **Quyền tự chủ:** tự do khỏi sự kiểm soát bên ngoài

• **Lòng trắc ẩn:** quan tâm đến nỗi đau của những người khác.

• **Khiêm tốn:** thấu hiểu về bản thân, hạ thấp cái tôi.

• **Tinh thần lãnh đạo:** khả năng truyền cảm hứng cho mọi người.

• **Tính linh hoạt:** không bị ảnh hưởng bởi yếu tố địa lý.

• **Đạo đức:** luôn làm những điều đúng.

• **Chất lượng:** làm ít nhưng tốt hơn – kết quả của sự chú tâm.

• **Kiềm chế:** khả năng tránh xung đột.

• **Tách biệt:** thời gian ở một mình, không giao lưu với người khác.

• **Tính dễ bị tổn thương:** can đảm hành động không quan tâm kết quả.

Giá trị cấu trúc của bạn có thể thay đổi theo thời gian, giống như ngôi nhà của bạn vẫn giữ nguyên kết cấu của nó sau khi đã xây xong – tất nhiên là trừ khi bạn trùng tu toàn bộ ngôi nhà, và điều này luôn có khả

năng xảy ra. Khi tôi rời bỏ thế giới doanh nghiệp năm 30 tuổi, tôi quay về những giá trị cũ của mình và xây dựng trên đó một cuộc sống mới dựa trên Giá trị cấu trúc mới.

Giá trị bề mặt

Sau khi thiết lập nền móng và xây dựng khung sườn, ngôi nhà của bạn sẽ được hoàn thiện từ bên ngoài. Mặc dù bề ngoài không quan trọng bằng cấu trúc ngôi nhà, nhưng kiểu dáng mặt tiền làm cho ngôi nhà bạn có nét thú vị, độc đáo và gây thích thú. Có thể chính những yếu tố ấy đã biến ngôi nhà thành tổ ấm của bạn. Điều này cũng đúng với Giá trị bề

mặt.

Những Giá trị bề mặt đóng vai trò quan trọng trong việc bổ sung sự đa dạng và phong phú cho cuộc sống của bạn, bạn có thể xem chúng như sở

thích cá nhân. Nhưng, là "vai phụ" cũng không có nghĩa là nó không tác

động lớn đến sự hài lòng tổng thể của bạn. Chúng chỉ là "nhỏ hơn" so với những giá trị quan trọng được liệt kê ở trên, nhưng vẫn là thành phần quan trọng của một cuộc sống toàn diện. Sau đây là một số Giá trị bề mặt của tôi:

• Tính thẩm mỹ

• Nghệ thuật

• Sự sạch sẽ

• Sự sáng tạo

• Thiền

• Âm nhạc

• Đọc

• Viết

Khi sở thích của bạn thay đổi, Giá trị bề mặt của bạn cũng thay đổi. Cũng giống như bạn giữ cho ngôi nhà luôn mới bằng cách sơn lại hoặc trồng thêm cây, bạn có thể khiến cuộc sống mình luôn mới mẻ bằng cách đảm bảo những giá trị nhỏ này phù hợp với sở thích và mong muốn hiện tại.

Nếu có một thứ ngừng tăng thêm giá trị, thì nó không còn giá trị nữa, vì vậy hãy bỏ qua nó. Bạn luôn có thể có lại nó trong tương lai nếu thay đổi ý định.

Giá trị tưởng tượng

Giả sử bạn đã xây một ngôi nhà hoành tráng trên một nền móng vững chãi, với bộ kết cấu chắc chắn và có một mặt tiền đẹp đẽ. Điều đó giống với việc sống cuộc đời ý nghĩa. Đáng tiếc, đây không phải là điều thường xảy ra. Nếu chúng ta dành thời gian để suy nghĩ về các giá trị của mình, chúng ta thường bị ám ảnh về các giá trị tưởng tượng mà thậm chí chúng không thuộc về hệ giá trị của chúng ta. Giá trị tưởng tượng chỉ là những chướng ngại cản đường. Chúng giống như hàng rào xung quanh ngôi nhà vừa xây, chúng ta không thể vào được trừ khi loại bỏ rào cản. Dưới đây là một vài Giá trị tưởng tượng đôi khi khiến tôi cảm thấy không trọn vẹn:

• Sự bận rộn

• Thoải mái nhất thời

• Email

• Những kỳ vọng

• Sự cô lập

• Sự xa hoa

• Năng suất

• Dư luận

• Mạng xã hội

• Tivi

Khi chúng ta có thêm trải nghiệm, Giá trị tưởng tượng của ta sẽ thay đổi.

Sẽ luôn có những trở ngại mới, bởi một khi đã hài lòng thì chúng ta

có thể đánh lạc hướng bản thân với những món đồ và lời mời gọi hấp dẫn.

Chúng ta xây nên các phòng giam lộng lẫy được trang trí bởi những thứ

phù phiếm, và sau đó phàn nàn về việc tự giam cầm bản thân.

Nhưng chúng ta phải vượt qua những trở ngại của mình để sống một cuộc đời có ý nghĩa. Tác giả Ryan Holiday đã từng cho chúng ta thấy

"chướng ngại là con đường", và nếu tôi muốn bổ sung vào thông điệp này, tôi muốn nói rằng: Cách duy nhất để sống một cuộc đời có ý nghĩa là loại bỏ Giá trị tưởng tượng ra khỏi cuộc sống và ưu tiên các giá trị có thứ bậc cao hơn.

***Cách s*ử *dụng các Giá tr*ị**

Mọi người đều khác nhau. Giá trị cấu trúc của tôi có thể là Giá trị bề mặt, hoặc thậm chí là Giá trị Tưởng tượng của bạn; và ngược lại. Không sao cả. Sự khác biệt giữa chúng ta khiến cuộc sống trở nên thú vị. Tưởng tượng mọi thứ sẽ nhàm chán thế nào nếu mọi người giống hệt nhau.

Cũng cần lưu ý là Giá trị Bề mặt của chúng ta đôi khi trở thành Giá trị

tưởng tượng. Và, nếu chúng ta thành thật với bản thân, thậm chí Giá trị

cấu trúc cũng có thể trở thành Giá trị tưởng tượng khi chúng ta định

hướng lại cuộc sống. Điều này diễn ra tự nhiên. Khi chúng ta hiểu rõ điều mình muốn, chúng ta có xu hướng phát hiện rằng những điều phục vụ

mình ngày hôm qua sẽ cản trở mình hôm nay.

Để giúp bạn xác định giá trị của bản thân, chúng tôi đã đính kèm Bảng Giá trị trong quyển sách này (phần Phụ lục). Khi bạn hoàn thành bảng này, hãy xem xét nó với người mà bạn tin tưởng. Và nếu người đó đồng ý thì các bạn hãy cùng xem lại các giá trị của họ nữa. Bạn sẽ khám phá ra rằng một khi bạn hiểu giá trị của mình, và giá trị của những người thân thiết, bạn sẽ hiểu cách tương tác với họ hiệu

quả nhất, điều này sẽ cải thiện mối quan hệ của bạn và giúp cả hai phát triển theo cách bất ngờ và thú vị. Vào mỗi đầu năm, tôi và vợ tôi cùng ngồi lại để xem Bảng Giá trị

của nhau, nó không chỉ giúp tôi giao tiếp tốt hơn với cô ấy, mà còn giúp tôi hiểu cách tôi có thể trở thành phiên bản tốt nhất của mình.

ĐOẠN KẾT VỀ GIÁ TRỊ

Ryan đã trở lại đây. Joshua đã cho chúng ta nhiều điều suy ngẫm khi nói về giá trị phải không? Tiếp theo đây là một số bài tập giúp bạn nắm bắt rõ hơn các giá trị của mình. Hãy dành thời gian để chiêm nghiệm mỗi yêu cầu của bài tập. Hiểu và trân trọng các giá trị của mình thực sự mang lại lợi ích cho bạn.

Câu hỏi về Giá trị

1 . Đối tượng A của bạn là gì? Tại sao?

2 . Bạn có đang thỏa hiệp những giá trị của mình và kìm hãm bản thân để sống cuộc sống có ý nghĩa hay không? Nếu có thì bạn đang thỏa hiệp như thế nào?

3 . Khi nói đến việc thay đổi cuộc sống để phù hợp với các giá trị, điều gì khiến bạn sợ hãi và tại sao?

4 . Bạn hiểu sự khác biệt giữa khoái lạc, hạnh phúc, mãn nguyện và an vui như thế nào?

5 . Bạn của tương lai sẽ bày tỏ lòng biết ơn như thế nào với cách sống của bạn hôm nay?

Những điều nên làm với Giá trị

Tiếp đến, bạn học được gì về Giá trị của mình trong chương này? Bạn còn vướng mắc ở đâu? Bài học nào sẽ khuyến khích bạn hành động để phù hợp với con người mình muốn trở thành? Dưới đây là 5 hành động bạn có thể thực hiện ngay hôm nay:

• **Xây dựng giá trị của bạn.** Bạn cần phải viết ra tất cả giá trị của bạn, bao gồm cả những Giá trị tưởng tượng. Sử dụng Bảng Giá trị phần Phụ

lục hoặc tải về ở minimalists.com/resources.

• **Tìm bạn đồng hành.** Tìm một người mà bạn có thể cùng họ xem xét các giá trị của mình, mời họ tham gia với bạn. Việc xem xét giá trị của bạn với người khác sẽ mang đến một đối tác tin cậy, củng cố các giá trị

của bạn và truyền cảm hứng để bạn sống đúng với những điều bạn trân trọng.

• **Nhận thức rõ.** Sau khi hoàn thành Bảng Giá trị và xem xét nó với

bạn đồng hành, hãy hiểu rõ những giá trị nào bạn đang bỏ qua hoặc đang vi phạm. Làm thế nào để bạn từ bỏ các thỏa hiệp và bắt đầu hành động, đưa ra quyết định phù hợp với giá trị của mình?

• **Xác định các chướng ngại.** Trở ngại lớn nhất của bạn là gì? Viết ra và lập kế hoạch vượt qua. Nếu bạn gặp khó khăn, bạn có thể hỏi bạn bè, người thân hoặc đối tác tin cậy để được hướng dẫn, hoặc bạn có thể

muốn tham khảo ý kiến chuyên gia (ví dụ: một nhà trị liệu, bác sĩ, coach).

• **Nhận biết hậu quả.** Bạn hy sinh điều gì khi không sống đúng với giá trị của mình? Viết ra những hy sinh mà bạn đang trải qua, và những điều bạn đã thực hiện.

Những điều không nên làm với Giá trị

Cuối cùng, hãy xem xét điều gì đang cản trở các giá trị của bạn. Sau đây là 5 điều bạn sẽ tránh từ hôm nay nếu bạn muốn trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân:

• Đừng theo đuổi sự hoàn hảo. Sự hoàn hảo là một ảo tưởng và nếu chúng ta đuổi theo nó, chúng ta sẽ mãi bị thất vọng. Tuy nhiên, chúng ta có thể

thực hiện những hành động nhất quán để thay đổi dần dần.

• Đừng chạy theo khoái lạc và hạnh phúc. Khi chúng ta làm vậy, chúng ta chẳng thể trải nghiệm niềm vui thật sự. Thay vào đó, chúng ta tập trung vào cuộc sống có ý nghĩa. Khi chúng ta sống theo cách này, khoái lạc và hạnh phúc sẽ đến như một quả ngọt.

• Tránh kỳ vọng quá nhiều. Thay vào đó, hướng bản thân đến những tiêu chuẩn cao hơn.

• Đừng để bị kiểm soát bởi sự thỏa mãn nhất thời hay không hài lòng trong phút chốc.

• Không làm tổn hại đến các giá trị của bạn.

Mối quan hệ 5

Tiền bạc

Tôi có chiếc thẻ tín dụng đầu tiên vào mùa hè năm 18 tuổi, và đã sử dụng nó trong 10 năm. Chiếc thẻ MasterCard sáng bóng giúp tôi mua sắm dễ

dàng. Nếu tôi không có đủ tiền để mua một thứ gì đó, chẳng sao cả: tôi dùng thẻ tín dụng! Hầu hết các khoản chi đều là chủ đích của tôi, cứ như

tôi cố gắng chạy theo các cấp độ khác nhau của thành công. “Bạn không thể kiếm tiền mà không tiêu tiền” là câu thần chú huyền bí mà tôi đã nghe suốt trong các cuộc họp và hội nghị kinh doanh. Tôi đã ghi nhớ nó, mặc dù chưa bao giờ hiểu ý nghĩa của nó là gì. Nó nghe có vẻ hay – một lời biện minh đơn giản cho việc quản lý tài chính yếu kém. Tôi tự nhủ

mình đâu có chi xài vượt quá khả năng, tôi chỉ chi tiêu tương xứng với khả năng kiếm tiền của mình trong tương lai mà thôi. Tôi không vô trách nhiệm, tôi chỉ là đang tiêu xài số tiền tôi có thể kiếm được sau lần thăng chức tiếp theo: lương tăng, các khoản tiền thưởng và hoa hồng. Đến lúc đó, số nợ tín dụng của tôi sẽ giảm dần.

Khi chiếc thẻ tín dụng đầu tiên hết hạn mức thanh toán, tôi dễ dàng có thêm cái khác, rồi cái khác, và cái khác nữa. Đến cuối cùng, ví của tôi có đến 14 chiếc thẻ đã xài hết hạn mức thanh toán, từ thẻ Visa, Discover, Diners Club đến Macy, mỗi chiếc giúp việc mua sắm của tôi trở nên đơn giản. Hay có thể là do tôi nghĩ thế, bởi vì tôi có thể mua quần áo mới, đồ

trang trí nhà cửa và vô số các món hàng hấp dẫn mà không phải tốn tiền của chính mình. Ít nhất đó là cảm giác của tôi mỗi lần quẹt thẻ.

Cứ như thế, “Tôi sẽ thanh toán bằng thẻ tín dụng” trở thành câu nói cửa miệng của tôi. Không quan tâm cũng chẳng lo lắng đến hậu quả của nợ

nần và lãi suất trong tương lai, tôi cứ sử dụng thẻ tín dụng cho hầu hết các lần mua sắm. Và điều này trở nên tệ hơn khi nó khiến tôi nghĩ mình sẽ kiếm được nhiều tiền hơn.

Những “khoản nợ” đầy cám dỗ xóa nhòa bản sắc con người chúng ta để

thay vào đó là cuộc chiến để trở nên giống như những người khác. Tôi được thăng chức lần đầu tiên vào năm 22 tuổi, cùng năm ấy tôi xây ngôi nhà đầu tiên. Năm 23 tuổi, tôi mua chiếc Lexus, và một năm sau thì mua thêm chiếc nữa. Năm 25 tuổi, tôi sắm thêm chiếc Land Rover. Mỗi lần như thế tôi nghĩ mức độ thỏa mãn của mình đã lên cực điểm. Nhưng chẳng bao lâu, sự phấn khích suy giảm và tôi lại tiếp tục khao khát có thêm cái mới. Khao khát thứ gì đó tốt hơn, khác biệt hơn, thứ gì có thể

lấp đầy khoảng trống. Tôi đã tự đào hố chôn mình, và tôi biết không chỉ

có mình tôi làm như vậy.

Tài chính rối loạn

Julie Hamilton, một người tham gia cuộc thử nghiệm tiệc dọn nhà đến từ Madison, Wisconsin, nhận ra bản thân cô ấy và gia đình bị cuốn vào những mưu cầu: “Tôi đang giúp chồng điều hành một vài doanh nghiệp nhỏ. Chúng tôi cực kỳ tập trung để đạt được thành công và hiện thực hóa

Giấc mơ Mỹ – nhà cửa, xe cộ, tài sản – rồi cuối cùng chúng tôi thấy mình bị nó kìm hãm”. Trong giai đoạn mở thùng đồ đạc, Hamilton thừa nhận cô và chồng cảm thấy “nghẹt thở vì căng thẳng”. Việc đơn giản hóa cuộc sống giúp gia đình Hamilton hiểu rằng cuộc sống mà họ đang theo đuổi là không bền vững, rằng gánh nặng tài chính do những mong muốn không hồi kết gây ra chỉ khiến họ thêm đổ vỡ.

NHỮNG “KHOẢN NỢ” ĐẦY CÁM DỖ XÓA NHÒA BẢN SẮC CON NGƯỜI CHÚNG TA ĐỂ THAY VÀO ĐÓ LÀ CUỘC CHIẾN ĐỂ TRỞ NÊN GIỐNG

NHƯ NHỮNG NGƯỜI KHÁC.

Hàng triệu người Mỹ hiện sống nhờ vào tiền lương hằng tháng, và theo khảo sát gần đây của đơn vị tư vấn tài chính CFSI, 72% người Mỹ có tình trạng tài chính không tốt. Thỉnh thoảng chúng ta cũng phát sinh nợ nần do một số chi phí y tế bất ngờ, nhưng thường là do chúng ta đưa ra các quyết định tệ hại khiến bản thân gánh hàng đống nợ theo thời gian. Tôi cũng thế, tôi cũng từng là nạn nhân của những lựa chọn tồi tệ. Mặc dù tôi kiếm được gần 200.000 đô-la một năm vào thời điểm xấp xỉ 30 tuổi, nhưng không những sức khỏe tài chính của tôi không tốt, mà tôi còn ở

trong 44% số người chi tiêu vượt quá mức thu nhập của mình. So với mặt bằng chung, tôi có vẻ là người sung túc, nhưng thực tế là tôi bị “bất lực về tài chính”. Thuật ngữ này do Neal Gabler đặt ra: “Tôi nghĩ việc này giống như “bất lực tài chính” bởi vì có nhiều đặc tính giống bất lực trong chuyện chăn gối, mà đáng nói ở đây là nhu cầu che đậy trong tuyệt vọng và giả vờ như mọi thứ vẫn suôn sẻ”.

Giống như Hamilton, đó là những gì tôi đã làm. Tôi giả vờ thành công.

Nhưng mọi nỗ lực để giấu giếm khó khăn tài chính của tôi giống như cố

gắng sơn một ngôi nhà đang cháy. Làm thế nào mà tôi không nhận ra những ngọn lửa ấy? Lẽ ra, tôi phải lo lắng khi thấy các bảng sao kê được gửi đến mỗi tuần, nhưng tôi chẳng nhận ra hành vi thiếu thận trọng của mình. Và khoản nợ đã để lại đống tro tàn. Tôi sống một cuộc sống không vui vẻ và không có giá trị, tôi dần chuyển sang sống để làm việc thay vì làm việc để sống. Tôi đã khổ sở biết bao nhiêu để gây ấn tượng với những người xung quanh.

Và để làm cho mọi thứ tệ hơn, tôi thường khuyến khích người khác – bạn bè, gia đình và nhân viên – lâm vào nợ nần: Bạn xứng với chiếc xe thể

thao đó, cây đàn piano đó, kiểu nhà bếp đó. Đó là cách tai hại để lặp lại sai lầm của tôi. Vì khi có nhiều người sống giống như tôi, tôi sẽ được minh oan, đúng không? Sự khốn khổ làm cho mọi người xích lại gần nhau.

Sau đây là một bức tranh về rối loạn tài chính. Tôi kiếm tiền nhiều nhưng tiêu tiền còn nhiều hơn. Khi gần 30 tuổi, tôi đã có một khoản vay thế

chấp, rồi khoản thế chấp thứ hai, một số khoản thanh toán xe hơi, một khoản vay hợp nhất thẻ tín dụng từ những năm 20 tuổi, và hàng loạt các khoản nợ tín dụng mới. Đó là chưa kể đến các hóa đơn và chi phí sinh hoạt hằng ngày. Hơn thế nữa, tôi đã có hai khoản nợ từ thời sinh viên, nhưng chẳng có bằng đại học nào để giải trình. Tôi đã sai lầm khi tìm đến những kẻ cho vay nặng lãi và vay nóng, nơi những người tuyệt vọng

nhất xã hội thường lui tới. Và nhiều người còn tuyệt vọng hơn những gì bạn có thể tưởng tượng.

Bạn có biết rằng cứ bốn người Mỹ thì có một người cần mượn tiền hoặc phải bán thứ gì đó để trả khoản tiền phát sinh ngoài ý muốn cỡ 400 đô-la? Theo báo cáo gần đây của Cục Dự trữ Liên bang Mỹ, tỷ lệ này cũng gần bằng với tỷ lệ người trưởng thành không có tiền tiết kiệm khi nghỉ

hưu, và cũng tương đương với 25% người nói rằng họ bỏ qua việc chăm sóc y tế năm 2019 vì không đủ khả năng chi trả. (Chuyện này nói lên vài thứ về tình trạng người dân không thể tiết kiệm tiền và hệ thống y tế của nước Mỹ).

Nợ nần tước đi sự tự do, an toàn và danh tính của chúng ta. Các chủ nợ

của chúng ta đang giam giữ Giấc mơ Mỹ làm con tin. Và Giấc mơ Mỹ Mới là phải thoát được nợ nần.

Có nhiều lý do dẫn đến khủng hoảng tài chính cá nhân, bao gồm các trường hợp cần chăm sóc y tế khẩn cấp, mất việc làm và rơi vào vay nặng lãi. Tất nhiên, chúng ta không thể bỏ qua vấn đề lạm phát. Trong 10 năm qua, giá nhà tăng 26%, chi phí y tế tăng 33%, và học phí đại học tăng 45%.

Chính vì thế, chúng ta lại mắc nợ nhiều hơn để theo kịp mức chi phí ngày một tăng. Dù dễ dàng để đổ lỗi, nhưng chúng ta cũng phải chịu trách nhiệm cho những hành động của mình.

Mỗi lần ta ký hợp đồng vay nợ, mỗi lần ta chi tiêu thiếu thận trọng, mỗi lần ta mang về nhà món đồ mình không thể trả, ấy là ta đang yêu cầu

bản thân mình trong tương lai phải chịu trách nhiệm cho quyết định hiện tại của ta.

Chấm dứt nợ nần

Vào mùa hè năm 2018, The Minimalists đã có những cuộc nói chuyện về

“Tiền và Chủ nghĩa tối giản” với diễn giả tài chính Dave Ramsey. Ramsey là người dẫn chương trình radio lớn thứ ba tại Mỹ và là tác giả của nhiều đầu sách bán chạy, anh đã giúp hàng triệu người Mỹ thoát khỏi cảnh nợ

nần và thay đổi tương lai tài chính của họ. Trong quyển sách bán chạy nhất của mình, *The Total Money Makeover: A Proven Plan for Financial Fitness* (tạm dịch: Cuộc cải tiến toàn diện về tiền bạc: Một kế hoạch cân đối tài chính đã được kiểm chứng) với hơn 8 triệu bản in, Ramsey đã phác thảo một kế hoạch chung, chính là kế hoạch mà anh đã thực hiện để

thoát khỏi nợ nần và đạt tự do tài chính. Anh gọi nó là “7 bước nhỏ”: **Bước nhỏ 1:** Tiết kiệm 1.000 đô-la để làm quỹ khẩn cấp ban đầu (và xây dựng ngân sách).

Bước nhỏ 2: Trả hết các khoản nợ (trừ nợ mua nhà), bắt đầu từ khoản nợ nhỏ đến khoản nợ lớn hơn.

Bước nhỏ 3: Tiết kiệm đủ tiền chi tiêu cho 3 đến 6 tháng trong quỹ khẩn cấp toàn diện.

Bước nhỏ 4: Đầu tư 15% thu nhập để chuẩn bị cho lúc về hưu.

Bước nhỏ 5: Tiết kiệm để có tiền học đại học cho con cái.

Bước nhỏ 6: Sớm trả xong nợ mua nhà.

Bước nhỏ 7: Tích cóp để giàu có và hãy cho đi.

Những bước nhỏ này, đặc biệt là bước một và hai, cũng đã giúp tôi thoát khỏi món nợ đến trăm nghìn đô. Tôi đã làm thế nào? Đầu tiên, tôi phải tiết kiệm được 1.000 đô-la nhanh nhất có thể, đó là quỹ khẩn cấp cho những tình huống bất trắc trong cuộc sống: sửa chữa xe hơi, chi phí y tế, và những tình huống khẩn cấp khác. Bước đầu tiên này vô cùng quan trọng vì tôi không muốn lún sâu hơn khi đang cố gắng thoát nợ. Tiếp đến là thời điểm thiết lập ngân sách, tôi sử

dụng "hệ thống phong bì" của Ramsey, nhưng nếu là hiện tại, tôi sẽ sử dụng Every Dollar – ứng dụng lập ngân sách miễn phí của Ramsey để theo dõi chi tiêu hàng tháng.

Khi tôi đã có quỹ khẩn cấp và ngân sách của mình, tôi bắt đầu thanh toán nợ xe hơi, thẻ tín dụng và nợ sinh viên. Làm theo kế hoạch của Ramsey, tôi bán hai chiếc xe hơi và khóa tất cả thẻ tín dụng. Sau đó, tôi liệt kê tất cả món nợ, sắp xếp chúng theo thứ tự từ nhỏ đến lớn và trả dần từng cái một (chính là phương pháp trả nợ quả cầu tuyết). Tôi đã mất bốn năm làm việc cật lực, giảm chi tiêu triệt để, ăn uống ở nhà, thậm chí giao pizza để kiếm tiền thêm, để trả hết nợ. Tôi phải tạo thói quen chi tiêu tốt hơn vì tôi không thể tiêu xài để thoát nợ. Nhưng giờ đây, khi không còn nợ

nần và đã trải nghiệm tất cả ích lợi của tự do tài chính, tôi sẽ không bao giờ quay trở lại con đường đó nữa.

Sống không nợ giúp tôi cống hiến nhiều hơn bao giờ hết.

Sống không nợ cho tôi thoát khỏi thế giới doanh nghiệp.

Sống không nợ giúp tôi tiêu thụ ít hơn và sáng tạo nhiều hơn.

Sống không nợ giúp tôi ngao du khắp thế giới.

Sống không nợ khuyến khích tôi đầu tư vào tương lai.

Sống không nợ cho tôi sự bình yên mà tôi chưa bao giờ có khi còn mắc nợ.

Sống không nợ đã chứng minh cho tôi thấy rằng không có cái gọi là "nợ

tốt".

Không chỉ có Dave Ramsey là người giúp làm sáng rõ cuộc khủng hoảng tài chính đang xảy ra ở nhiều gia đình khắp nước Mỹ. Trong quá trình hợp tác với Ramsey, tôi đã có dịp thảo luận về tiền bạc, nợ và đầu tư với một số chuyên gia tài chính hàng đầu nước Mỹ: Rachel Cruze, Anthony ONeal và Chris Hogan. Cả ba người mà chúng ta sẽ được biết đến trong chương này.

Những bài học thuở nhỏ về tiền bạc

Trong hội thảo Tiền và Chủ nghĩa tối giản, tổ chức tại Nashville, Rachel Cruze – đồng tác giả của quyển sách *Smart Money Smart Kids* (tạm dịch: Tiền thông minh, Con thông minh) – giải thích rằng thói quen tiêu tiền

của chúng ta lúc trưởng thành, cả tốt lẫn xấu, đều bắt đầu từ khi ta còn nhỏ. Cha mẹ của Cruze nộp đơn phá sản khi cô lên 6 tuổi, điều này có thể

mang đến cho cô một tuổi thơ đầy rẫy những khó khăn và vất vả về tiền bạc.

Vì con cái chúng ta luôn học từ chúng ta, đôi khi là lời nói, nhưng thông thường là hành động của chúng ta, nên có phải Cruze đã được định sẵn để lặp lại sai lầm của cha mẹ cô không? May mắn là không, vì cha của cô là Dave Ramsey. Những hành vi của hai vợ chồng Ramsey đã làm gương cho Cruze và anh chị em của cô khiến họ thay đổi hoàn toàn từ sau vấp ngã. Cô nói: “Tôi mới 6 tuổi và không có khái niệm về tiền bạc. Tôi không biết cảm giác vỡ nợ hay giàu có nghĩa là gì. Một số người có thể nói tôi sinh ra đúng vào thời điểm tồi tệ nhất: gia đình tôi phá sản. Nhưng, tôi lại thấy khác. Tôi sinh ra vào thời điểm hoàn hảo: sự khởi đầu mới”.

Cruze chưa đủ lớn để thấy cha mẹ mình mất tất cả; thay vào đó, cô ấy chứng kiến họ từng bước gầy dựng lại và rút ra những bài học từ quá trình đó. Dĩ nhiên nó chẳng dễ dàng gì. Gia đình cô là gia đình đầu tiên đã thực hiện “Kế hoạch Dave Ramsey”.

“Sau khi cha mẹ tôi phá sản, họ có thể quay lại với thói quen cũ đã khiến họ sụp đổ ngay từ đầu”. Cô ấy nói đúng. Theo trang Debt.org, việc phá sản lần hai chiếm đến 16% các trường hợp phá sản. Nhưng đó chỉ là một phần của câu chuyện bởi vì hầu hết mọi người đều có một vài khoản nợ.

Một khảo sát của YouGov cho thấy 70% người trưởng thành ở Mỹ có một số khoản nợ, trong đó thế hệ Gen X (những người sinh từ 1970-1980) là

78%, thế hệ Baby Boomers (những người sinh từ 1946-1964) là 74%, thế

hệ Millennials (những người sinh từ 1981-1996) là 70%, và thế hệ Gen Z

(những người sinh từ 1997 – 2012) là 44%. Nên sẽ không có gì ngạc nhiên nếu gia đình Ramsey tiếp tục lún sâu vào cái hố khác trong những năm họ phá sản.

Theo Cruze, rõ ràng là nhiều vấn đề tài chính của chúng ta bắt nguồn từ

thời thơ ấu và những rủi ro tài chính của cha mẹ. Vì thế, cô cho rằng chìa khóa để phá vỡ vòng lặp này là giáo dục cho con trẻ về tài chính từ năm 3 tuổi, khuyến khích con kiếm tiền – chứ cha mẹ không cho tiền – bằng cách làm việc nhà, và sau đó hướng dẫn chúng cách phân bổ việc chi tiêu cho hợp lý.

Cruze gợi ý rằng tất cả trẻ em, từ 3 đến 18 tuổi, nên chia thu nhập của mình thành ba phần chính: chi tiêu, tiết kiệm và cho đi. "Bạn hãy đưa cho con ba phong bì và ghi tên trên đó: chi tiêu, tiết kiệm và cho đi – tốt nhất là cho con tự viết, chữ to và đậm. Mỗi đồng tiền trẻ kiếm hoặc nhận được thì cần phải bỏ vào các phong bì này. Nếu chúng có 5 đô-la, dành 1

đô để vào phong bì cho đi, 2 đô để vào phong bì tiết kiệm, và cuối cùng là 2 đô để vào phong bì chi tiêu". Đây là hình thức lập ngân sách cơ bản nhất, và nó có thể giúp trẻ em xây dựng thói quen chi tiêu tốt. Khi tôi viết phần này, tôi bắt đầu cố gắng thử cách tiếp cận trên với con gái 6 tuổi của tôi. Dù không thể nói con bé có trở thành tỷ phú Warren Buffet hay không, nhưng tôi có thể chắc chắn rằng đây là lần đầu tiên tôi thấy con thích học toán.

CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN KHÔNG DÀNH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI, CHỦ

NGHĨA TỐI GIẢN DÀNH CHO BẤT KỲ AI KHÔNG HÀI LÒNG VỚI TÌNH

TRẠNG HIỆN TẠI.

Bạn không thấy lợi ích từ bài học đơn giản của trẻ con, có phải không?

Tôi biết vì tôi cũng từng nghĩ thế. Trên thực tế, ngân sách đơn giản dành cho trẻ em của Cruze toàn diện hơn ngân sách của tôi khi tôi đang ở đỉnh cao sự nghiệp của mình. Tôi đã học cách lập ngân sách từ năm 25 tuổi, nhưng tôi đã phớt lờ những gì tốt cho mình. Tại sao?

Vì chúng ta thường bỏ qua những bài học để lấp đầy cuộc sống với những món đồ mới sáng loáng. Và chính kiểu suy nghĩ ngắn hạn này khiến chúng ta lại mắc nợ.

Sức ảnh hưởng của cơn bốc đồng

Gần đây, tôi vào một cửa hàng nội thất vì vợ tôi muốn mua một chiếc gối mới. Khi chúng tôi dạo quanh mê cung của những chiếc bàn, những ghế

sô-pha và tủ kệ, tôi luôn thấy một thông điệp lặp đi lặp lại, được đặt ở vị

trí bắt mắt nhất trên các món đồ: “Mang về nhà ngay hôm nay! Chấp nhận trả sau”.

Đó là những gì xảy ra phải không? Chúng ta cảm thấy dường như mình cần mọi thứ, cần nó ngay bây giờ. Và chúng ta không cần ngân sách, không cần tiết kiệm, không cần ưu tiên chi tiêu vì chúng ta để tương lai của mình sắp xếp điều đó, vào một ngày nào đó.

Cho đến nay điều đó đã diễn ra như thế nào? Bạn có cảm kích vì quá khứ

tiêu xài bốc đồng của mình không? Bạn có hạnh phúc với việc chi tiêu thiếu kế hoạch không? Bạn có hài lòng với những khoản nợ để lại sau tất cả những thứ trước đây bạn mua trong ngẫu hứng không? Bản thân tôi thì không. Tôi đã mất nhiều năm để thoát nợ, và không bao giờ muốn quay lại cảnh đó, bởi vì tôi không sẵn sàng từ chối niềm vui trong tương lai bằng cách thỏa mãn bản thân ngay hôm nay.

Thật sự, nếu chúng ta cần mượn nợ để mua một món đồ nào đấy, một chiếc ghế sô-pha hay một chiếc xe SUV, thì đúng theo định nghĩa là chúng ta không đủ tiền để mua nó. Vì thế, thay vì mắc nợ, có lẽ chúng ta nên cân nhắc việc không mua nó. Không phải là mãi mãi, chỉ là cho đến khi chúng ta có đủ tiền để thực sự mua món hàng đó.

Cho đến khi đó...

Chúng ta có thể ngồi yên trên chiếc ghế bành đã cũ.

Chúng ta có thể nằm trên tấm nệm xù lông.

Chúng ta có thể sử dụng lọ mỹ phẩm vẫn còn.

Chúng ta có thể mặc những bộ quần áo còn chưa mặc đến trong tủ.

Chúng ta có thể lái chiếc xe tải cũ cho đến khi thực sự không chạy được nữa.

Thành thật mà nói, nếu chúng ta muốn có một món đồ mới, chúng ta nên đợi cho đến khi mình đủ khả năng chi trả. Có thể khi đã có đủ tiền, chúng ta sẽ nhận ra mình thực sự không cần món đồ mà bản thân từng khao khát khi đứng trong cửa hàng.

Bằng không, chúng ta sẽ hành động bốc đồng, chúng ta sẽ đáp ứng mong muốn của mình ngay lập tức. Nếu không chịu nổi sức cám dỗ của vay nợ, chúng ta thậm chí cảm thấy thích thú khi đứng ở quầy thanh toán, nhưng ngọn lửa sung sướng ấy sớm lụi tàn khi bảng sao kê tín dụng được gửi đến.

Nền kinh tế tối giản

Nếu mọi người ngay lập tức ngừng chi tiêu, nền kinh tế sẽ sụp đổ phải không? Vâng, điều này khỏi phải nói. Do đó, một trong những lập luận lớn nhất mà nhiều người chống lại chủ nghĩa tối giản là, nếu mọi người sống tối giản, tất cả chúng ta sẽ bị tiêu diệt. Chúng ta không còn có thể

"kích thích" nền kinh tế, hệ thống tài chính, và chúng sẽ sụp đổ. Có một số vấn đề với cái nhìn thiên kiến này, vài điều rất rõ ràng cụ thể và vài điều thì trừu tượng hơn.

XEM CHỦ NGHĨA TIÊU DÙNG NHƯ CÁCH ĐỂ KÍCH THÍCH NỀN KINH

TẾ GIỐNG NHƯ DÙNG BÚA ĐỂ SỮA CHỮA MỘT CHIẾC GƯƠNG VỠ, NÓ

CHỈ LÀM VẤN ĐỀ TỒI TỆ HƠN.

Đầu tiên, chưa có ai có thẩm quyền tranh luận rằng chúng ta nên ngừng tiêu tiền hay ngừng tiêu dùng. Như trong phần giới thiệu của quyển sách, việc tiêu dùng không phải là vấn đề, chủ nghĩa tiêu dùng mới là vấn đề. Chủ nghĩa tiêu dùng bốc đồng, viển vông, độc hại, không tập trung, sai lầm. Và tệ hơn cả, nó còn rất quyến rũ. Bề ngoài lấp lánh của chủ

nghĩa tiêu dùng hứa hẹn nhiều hơn những gì nó có thể mang lại, bởi vì tình yêu, sự mãn nguyện và bình an là những cảm xúc bên trong không thể biến thành hàng hóa. Và sự thật là một khi các nhu cầu cơ bản được đáp ứng, thì việc mua đồ trang sức không giúp ích gì nhiều cho cuộc sống của chúng ta.

Vậy thì sao?

Xem chủ nghĩa tiêu dùng như cách để kích thích nền kinh tế giống như

dùng búa để sữa chữa một chiếc gương vỡ, nó chỉ làm vấn đề tồi tệ hơn.

Vâng, thương mại là một phần quan trọng của bất kỳ xã hội nào. Tuy

nhiên, loại bỏ chủ nghĩ tiêu dùng không có nghĩa là người theo chủ nghĩa tối giản bỏ qua vấn đề thương mại. Thay vào đó, chủ nghĩa tối giản được đánh giá dựa trên sự chủ đích, nghĩa là chúng ta, những người theo chủ

nghĩa tối giản tiêu tiền của mình một cách có ý thức hơn.

Những người theo chủ nghĩa tối giản đầu tư vào trải nghiệm hơn là đồ

đạc: những chuyến du lịch, các buổi hòa nhạc, những kỳ nghỉ. Chúng ta đều có thể tiêu tiền mà không mua những món vật chất mới.

Người theo chủ nghĩa tối giản rất cẩn trọng khi mua món đồ mới.

Để làm như vậy, chúng ta phải đặt câu hỏi kỹ hơn: *Món đồ này có mang thêm giá trị vào cuộc sống của tôi? Tôi có đủ khả năng mua nó mà không mượn nợ không? Đây có phải cách sử dụng tốt nhất số tiền này?*

Người theo chủ nghĩa tối giản hỗ trợ các doanh nghiệp địa phương.

Những cửa hàng nhỏ và độc lập thường ít bị lợi nhuận thúc đẩy. Dĩ nhiên, họ vẫn cần tiền để duy trì hoạt động, và chẳng có gì sai với điều đó, nhưng kiếm được một đồng thường không phải là mối quan tâm của hiệu sách, nhà hàng hay cửa hàng xe đạp địa phương. Họ kinh doanh vì họ đam mê sản phẩm và dịch vụ của mình. Họ muốn chia sẻ niềm đam mê đó với những khách hàng thân quen. Niềm đam mê mang lại chất lượng cao hơn và dịch vụ tốt hơn, và khiến số tiền họ kiếm được thậm chí còn xứng đáng hơn.

Cuối cùng, người theo chủ nghĩa tối giản không quan tâm đến việc "kích thích" nền kinh tế. Sự kích thích chỉ là bề nổi. Chúng ta muốn cải thiện sức khỏe của nền kinh tế bằng việc đưa ra các quyết định khôn ngoan hơn về tiêu dùng, tham gia vào cộng đồng và hỗ trợ những doanh nghiệp địa phương. Nếu nhiều người làm vậy, cho dù có theo chủ nghĩa tối giản hay không, chúng ta sẽ xây dựng một nền kinh tế vững chắc hơn, một nền kinh tế dựa trên trách nhiệm cá nhân và sự tương tác cộng đồng chứ

không dựa trên cảm giác cấp bách sai lầm, suy nghĩ lệch lạc cũng như

tích trữ những rác rưởi mà chúng ta không bao giờ cần đến.

Khoản nợ sinh viên

Nói về suy nghĩ lệch lạc, thật khó hiểu khi có bao nhiêu tổ chức tín dụng sẽ cho người mới 18 tuổi vay những khoản nợ trị giá chục nghìn, thậm chí cả trăm nghìn đô. Tuy nhiên, tôi chẳng có gì ngạc nhiên vì những khoản vay này được chính phủ Mỹ bảo lãnh. Vậy những tổ chức này có gì để mất? Theo nghĩa đen là chẳng có gì. Nhưng thật kỳ lạ, với tư cách là một xã hội, chúng ta mong muốn những người trẻ tuổi theo đuổi con đường sự nghiệp mơ ước và khuyên họ nên vay một đống tiền để theo đuổi con đường đó. Suy nghĩ này hạn chế hoàn toàn khả năng khám phá những lựa chọn mới của người trẻ. Và khi người ta không thể thay đổi ý định về công việc, họ cảm thấy bế tắc, và trên đầu là món nợ do phiên bản cũ của chính mình lựa chọn. Bạn có thấy một mô thức ở đây? Nếu chúng ta không lựa chọn cẩn thận ngày hôm nay, thì ngày mai chúng ta luôn phải trả giá cho điều đó, bao gồm lãi suất.

CHÚNG TA THOÁT KHỎI CẢNH NỢ NẦN CÀNG NHANH THÌ CHÚNG TA CÀNG SỚM ĐƯỢC TỰ DO.

Anthony Oneal, tác giả của quyển sách Debt-Free Degree (tạm dịch: Bằng cấp không nợ nần), người xuất hiện trong chương trình “Tiền và Chủ nghĩa tối giản” của chúng tôi tại Birmingham, Alabama, đã thảo luận với tôi về tác động của những quyết định khi chúng ta bước sang tuổi trưởng thành. Anh nói: “Cha mẹ nào cũng muốn điều tốt đẹp cho con cái. Nhiều cha mẹ chấp nhận rằng đại học là cần thiết cho con mình thành công trong tương lai, nhưng hầu hết các bậc phụ huynh đều phải căng mình để trang trải chi phí cho con học đại học và cuối cùng dẫn đến

món nợ sinh viên. Đó là lý do tại sao sinh viên tốt nghiệp tại Mỹ phải gánh số nợ trung bình khoảng 35.000 đô và không biết rằng khoản nợ

đó sẽ khiến họ phải trả giá bao nhiêu”.

Oneal không coi thường tầm quan trọng của trải nghiệm đại học, nhưng anh ấy muốn phụ huynh và học sinh nhìn thấy bức tranh lớn hơn. Cần nhớ một điều là, “tấm bằng của bạn sẽ giúp bạn tìm được công việc”, và bạn có thể cầm được tấm bằng mà không mắc nợ.

Bằng cách nào? Oneal gọi đó là *“kiếm tiền đi học và tiết kiệm tiền đi học”* . Các khoản trợ cấp, học bổng và trường đại học có mức học phí phải chăng là chiếc kiềng ba chân để có được tầm bằng đại học mà không vướng vào nợ nần.

Bạn có biết rằng có hơn 10.000 khoản học bổng và trợ cấp ngoài kia đang chờ đợi bạn không? Tôi biết điều này nhờ Oneal có công cụ Tìm kiếm Học bổng trên trang web của anh ấy, AnthonyONeal.com, giúp sinh viên tìm trợ cấp và học bổng phù hợp nhất với họ.

Ngoài việc kiếm tiền để học đại học, bạn có thể tiết kiệm một khoản đáng kể nếu chọn trường phù hợp. Trung bình bạn có thể tiết kiệm 66.000 đô-la khi theo học tại một trường cao đẳng cộng đồng của tiểu bang trong hai năm đầu, thay vì theo học một trường cao đẳng tư thục danh tiếng.

Sau đó, bạn có thể chuyển tiếp lên bất kỳ trường đại học nào và vẫn tốt nghiệp với bằng cấp của trường đại học đó.

Nói rõ hơn, nếu bạn muốn tốt nghiệp đại học mà không mắc nợ, có rất nhiều cách ngoài việc tìm học bổng hay chọn trường phù hợp. Đó là đạt

điểm cao ở phổ thông, đạt thành tích tốt trong kỳ thi ACT và SAT, tham gia các khóa học cao đẳng từ năm cuối trung học, lập tài khoản tiết kiệm để học đại học, tham gia một số lớp học trực tuyến, đăng ký chương trình vừa học vừa làm, sống chung với cha mẹ khi học đại học. Sau cùng, bạn đã có một kế hoạch chi tiết để vượt qua thời đại học mà không bóp nghẹt tương lai của bạn với nợ nần.

Lập ngân sách và đầu tư cho tương lai

Chris Hogan, tác giả quyển sách *Everyday Millionaires* (tạm dịch: Trở

thành triệu phú mỗi ngày), đã khảo sát hơn 10.000 người có tài sản ròng hơn 1 triệu đô-la để tìm hiểu những triệu phú này đạt được mức tài chính đó bằng cách nào. Anh nói: “Công thức này có thể khiến bạn ngạc nhiên.

Trở thành triệu phú không đòi hỏi phải thừa kế được hàng đống tiền hay có một công việc lương cao. Không, con đường để trở thành triệu phú đi kèm với những kỹ năng thông thường, những kỹ năng mà bạn đã có sẵn hoặc có thể học được. Nếu bạn từng nghĩ mình không bao giờ có thể trở

thành triệu phú, hãy nghĩ lại".

Thoạt đầu, tôi thấy công thức đó nghe lạ lẫm. Ý tôi là, ai mà nghĩ rằng họ

thực sự trở thành triệu phú chứ? Đó không phải là một giấc mơ viển vông hay sao? Hogan nói với tôi: "Những người trở thành triệu phú không phải là những đứa trẻ được thừa hưởng gia sản. Họ là những người chăm chỉ

làm việc mỗi ngày và đều đặn". Trong số 10.000 triệu phú mà anh khảo sát, ba nghề nghiệp hàng đầu là kỹ sư, giáo viên và kế toán. "Đây là

những người không kiếm được mức lương trăm nghìn đô, họ là những người sống và làm việc, họ không phô trương với tiền bạc họ kiếm được".

Hogan và tôi đồng ý rằng có được một triệu đô-la trong ngân hàng không phải là mục tiêu, mà "đạt tự do tài chính để bạn có thể sống và cho đi theo cách của mình mới là mục tiêu".

Hogan cho rằng: "Nghỉ hưu không nằm ở tuổi tác, mà ở khả năng tài chính. Hầu hết mọi người đều thất bại trong việc đầu tư vào giấc mơ của mình, nhưng họ sẵn sàng đầu tư vào tách cà phê 5 đô-la, đôi giày tập thể

dục 200 đô-la, cái quần jean 300 đô-la, chiếc điện thoại 1000 đô-la, cái máy tính 3000 đô-la, và chiếc xe hơi 50.000 đô-la. Tất cả đều lỗi thời trong vòng hai năm, hoặc sử dụng hết trong 20 phút". Đến 60% người Mỹ tiết kiệm được chưa tới 25.000 đô-la cho lúc nghỉ hưu. Với Hogan, những con số này có nhiều ý nghĩa hơn là số liệu thống kê. Anh đã mất hàng nghìn giờ nói chuyện với hàng nghìn người thường xuyên gặp khó khăn về tiền bạc, đặc biệt là tiền tiết kiệm cho tương lai của họ. "Đằng sau mỗi con số thống kê là những con người thật, với cái tên thật, gương mặt thật, và gia đình thật. Tôi đã đi cùng họ, cùng cười và cùng khóc với họ. Tôi thấy nỗi sợ hãi trong ánh mắt họ, nỗi đau của những người trải qua những năm làm việc sau cuối mà không có tiền và đột nhiên không thể làm việc được nữa". Nếu điều đó nghe giống với hoàn cảnh của bạn, Hogan có một lời nhắn cho bạn, "Tôi muốn bạn thay đổi. Thực tế, đã đến lúc bạn phải thay đổi".

Sự thay đổi bắt đầu từ thay đổi trong tư duy. “Nghỉ hưu không phải là chuyện của một người già. Tôi muốn bạn xem nghỉ hưu với khái niệm

“bạn được tự do làm những gì bạn muốn”, và không gặp gánh nặng tài chính như hầu hết mọi người đang gặp phải”, Hogan nói. “Tôi đã từng chứng kiến nhiều người làm chuyện ngu ngốc với tiền bạc của họ đến mức mà bạn không thể tin được”.

Tại sao như thế? Bởi vì theo Hogan, những người này không mơ ước đủ

lớn, hay họ chỉ mơ về những điều sai lầm vì những lý do sai trái. Vì vậy, bước đầu tiên của Hogan để hướng đến độc lập tài chính lúc nghỉ hưu là: có một ước mơ đúng đắn. “Tôi muốn bạn có ước mơ rõ ràng”. Anh cho rằng điều quan trọng là phải lập danh sách những điều bạn mong muốn và càng cụ thể càng tốt. Nếu bạn biết rõ ràng những gì mình muốn khi nghỉ hưu, liệt kê đến chi tiết cuối cùng, bao gồm cả nơi bạn sống, cách chi tiêu mỗi ngày và cách bạn đóng góp cho cộng đồng, thì bạn có thể

làm ra được số tiền bạn cần để đạt được điều đó. Ngược lại, nếu bạn không biết mình sẽ đi về đâu, bạn sẽ chẳng đi tới đâu cả.

“Trong những năm làm cố vấn cho nhiều người thuộc mọi tầng lớp xã hội đã cho tôi thấy một sự thật: Hầu hết mọi người đều thiếu kế hoạch”.

Hogan thường lặp lại câu châm ngôn, “Nếu bạn có một ước mơ mà không có kế hoạch, thì nó chỉ là điều ước”. Một kế hoạch nghỉ hưu tốt đẹp là như thế nào? “Bạn không thể ngồi trên chiếc ghế dài, rồi hy vọng giành chiến thắng bằng tiền – bạn phải bắt đầu với một ngân sách”.

Chúng ta đã phác thảo ý tưởng về lập ngân sách trong phần đầu chương này, giờ hãy mở rộng khái niệm này bằng cách sử dụng “ba bước lập ngân sách chính” của Hogan. Đầu tiên, bạn phải bắt đầu với thu nhập của mình. “Bạn phải bắt đầu với đồng tiền mình kiếm được, tất cả những dự

án phụ, tiền thưởng, từng đồng tiền nhỏ”. Thứ hai, bạn phải tách biệt nhu cầu của mình với mong muốn của bạn (sử dụng Quy tắc không rác trong chương Mối quan hệ với đồ vật). Cuối cùng, bạn

phải lập kế hoạch cho từng đồng bạn kiếm được (sử dụng ứng dụng lập ngân sách EveryDollar.com để xây dựng ngân sách cho bạn).

Khi đã có ngân sách, bạn phải nỗ lực hết mình để xóa nợ. “Bạn không thể

nghỉ hưu khi mắc nợ”, Hogan nói. Điều này nghĩa là: không nợ thẻ tín dụng, không nợ tiền mua xe, không thế chấp – hoàn toàn không nợ nần gì cả. Trên thực tế, Hogan khuyên chúng ta nên trả hết nợ, ngoại trừ ngôi nhà, trước khi đầu tư bất cứ món tiền nào vào kế hoạch hưu trí. “Sau khi bạn xóa tất cả khoản nợ, trừ ngôi nhà, và có một quỹ khẩn cấp đầy đủ, bạn nên lập ngân sách đầu tư 15% thu nhập của mình vào kế hoạch nghỉ

hưu”. Anh đề xuất đầu tư tiền vào những quỹ hưu trí tư nhân cho người lao động như 401k hoặc 403k, quỹ hưu cá nhân Roth IRAs, và các quỹ

tương hỗ. Cá nhân tôi, từ khi tự khởi nghiệp, tôi trích 20% thu nhập mỗi tháng của mình để đầu tư vào SEP-IRA (Quỹ hưu bổng nhân viên đơn giản) và quỹ chỉ số S&P, cả hai đều từ quỹ đầu tư Vanguard. Mặc dù bất kỳ phương tiện đầu tư nào đều mang đến cơ hội tốt để giúp bạn nghỉ hưu an toàn, nhưng không phải tất cả các khoản đầu tư đều “tốt”.

Năm khoản đầu tư cần tránh

Cho dù bạn có sử dụng chiến lược đầu tư của tôi và Hogan hay không, sẽ

thiếu sót nếu tôi không cảnh báo bạn về các khoản đầu tư mà mình đã tránh. Đương nhiên, tôi chẳng phải là chuyên gia quản lý tài sản có bằng cấp, nhưng lời khuyên này của tôi hoàn toàn thống nhất với quan điểm của các chuyên gia mà tôi từng phỏng vấn, bao gồm Hogan, Ramsey và những người khác. Nếu bạn đặt tiền vào không đúng chỗ, nó sẽ giống như ném một đống tiền vào cái máy hủy giấy.

Bảo hiểm nhân thọ giá trị tiền mặt. Những kế hoạch tiền mặt giá trị

gia tăng ví dụ như bảo hiểm cả đời là khoản đầu tư kinh khủng. Bạn không đầu tư vào bảo hiểm xe hơi, bảo hiểm sức khỏe, vậy sao bạn đầu tư vào bảo hiểm nhân thọ? Bạn không nên làm thế. Nếu bạn có

người phụ thuộc thì bạn hãy làm, bạn cần bảo hiểm nhân thọ và nó là khoản cược tốt nhất (trừ khi bạn đủ giàu để tự bảo hiểm cho mình). Cá nhân tôi, tôi có chính sách bảo hiểm 20 năm bằng gấp mười lần thu nhập của tôi. Như thế, nếu tôi có chết một cách bất ngờ, vợ và con gái tôi sẽ không lo lắng về chuyện chi phí sinh hoạt. Tôi cũng có chính sách tương tự với doanh nghiệp của mình. Vì vậy, nếu tôi ra đi, Ryan sẽ có đủ tiền để điều hành công ty và tiếp tục chia sẻ những thông điệp của chúng tôi.

Cổ phiếu cá nhân. Trừ khi bạn là một tay giao dịch chuyên nghiệp, còn lại thì cổ phiếu mang lại nhiều rủi ro cho các nhà đầu tư bình thường.

Ngay cả khi ông chủ của bạn đưa ra mức giá "đặc biệt" cho cổ phiếu của

họ, tôi sẽ không đầu tư vào bất kỳ cổ phiếu nào, thậm chí nói không với cả các công ty danh tiếng như Apple, Google hay Tesla. Chỉ đơn giản là nó quá rủi ro với cá nhân tôi. Tôi muốn tiền của mình tăng lên theo thời gian, thích "làm giàu từ từ" hơn là "làm giàu nhanh", vì làm giàu nhanh thường dẫn đến kết cục nguy hiểm.

Vàng, bạc và kim loại quý. Giống như cổ phiếu riêng lẻ, những kim loại này cũng rủi ro như những chỉ số chứng khoán. Tệ hơn, vàng và bạc là hàng hóa, và giá cả hàng hóa thường bị thao túng bởi đầu cơ hơn là cung cầu.

Dòng niên kim. Các dòng niên kim biến đổi, hay bất kỳ niên kim nào đều là khoản đầu tư tệ hại, đặc biệt là từ khi có rất nhiều lựa chọn đầu tư vững bền khác. Thông thường, niên kim có rất nhiều chi phí, tiền phạt, thời hạn rút tiền và chưa kể đến tỷ lệ hoàn vốn thấp.

Các khoản đầu tư sinh lời thấp. Nếu bạn đang đầu tư trong hơn 5 năm, thì các khoản đầu tư sinh lời thấp như chứng chỉ tiền gửi, trái phiếu và những thứ tương tự là những khoản đầu tư kém, vì lãi thu được thường thấp hơn mức lạm phát. Tuy nhiên, đây là lựa chọn hợp lý nếu bạn đang tiết kiệm dưới 12 tháng vì giảm rủi ro về tổng thể.

Bóc trần 7 lầm tưởng về đầu tư

Tôi biết việc lập kế hoạch để nghỉ hưu nghe có vẻ quá sức, và khi cảm thấy như vậy, chúng ta bắt đầu vẽ ra những câu chuyện vì sao mình

không thể đầu tư hay vì sao mình nên chờ đợi. Nghe tôi đây, bạn có thể

tiết kiệm để nghỉ hưu và bạn không cần phải chờ đợi. Tôi muốn xoa dịu nỗi sợ này bằng cách giải quyết một vài lo lắng – chính xác là những điều hoang đường mà tôi đã nghe trong suốt những năm giúp đỡ người khác thiết lập tài khoản tiết kiệm hưu trí.

Lầm tưởng 1: Tôi quá già để tiết kiệm nghỉ hưu. Trong những ngày làm việc tại công ty, tôi thường xuyên thuê những nhân viên lớn tuổi hơn mình, thường là lớn hơn 20 đến 30 tuổi. Họ thường không có kế hoạch tiết kiệm hưu trí nào. Với nỗi sợ hãi chiếm ngự từ lâu, họ nghĩ rằng đã quá muộn. Họ mắc kẹt, họ bỏ lỡ cơ hội của mình. Điều này không đúng.

Dù đúng là bắt đầu tiết kiệm từ năm 20 tuổi thì tốt hơn 50 tuổi, nhưng cũng đúng khi bạn bắt đầu năm 50 tuổi hơn là 70 tuổi. Một lần nữa, 70

thì tốt hơn 90, có phải không? Quá khứ là quá khứ. Chúng ta phải ngừng nhìn lại những thứ đã qua mà thay vào đó hãy nhìn về phía trước. Miễn là bạn vẫn còn thở, chẳng bao giờ quá muộn để bắt đầu, và cũng không bao giờ là quá sớm.

Lầm tưởng 2: Tôi còn quá trẻ để tiết kiệm cho việc nghỉ hưu. Quá trẻ

ư? Không đâu! Nếu bạn dưới 30 tuổi, bạn đã có ưu thế! Người trẻ tuổi luôn có cơ hội to lớn để trở nên giàu có nhờ vào sức mạnh của lãi suất kép. Một người nào đó đầu tư 25.000 đô-la vào năm 25 tuổi, với tỷ suất lợi nhuận 12% sẽ có hơn 2 triệu đô-la vào năm 65 tuổi, ngay cả khi họ

không góp thêm một đô-la nào nữa vào khoản đầu tư thời trẻ. Ngược lại, nếu cũng người đó đợi đến năm 30 tuổi, họ sẽ phải góp nhiều hơn ba lần

để đạt được kết quả tương tự. Bài học ở đây là gì? Lãi gộp là cách tốt nhất để làm gia tăng tiền bạc của bạn về lâu dài, vì vậy hãy bắt đầu khi bạn còn trẻ.

Lầm tưởng 3: Tôi không kiếm đủ tiền để tiết kiệm hưu trí. Trên thực tế, không có lý do gì bạn không nên nghỉ hưu như một triệu phú. Đúng vậy, hầu như tất cả mọi người, kể cả người có mức lương tối thiểu đều có cơ hội trở thành triệu phú khi về hưu. Một thanh

niên 25 tuổi chỉ dành ra 23 đô-la mỗi tuần sẽ được nghỉ hưu với một triệu đô nếu số tiền được đầu tư đúng cách (tỷ lệ hoàn vốn 12%). Nào, có thể bạn không còn ở tuổi 25, và tôi cũng thế. Và có lẽ chúng ta không thể có tỷ suất lợi nhuật 12%

một năm. Không sao ra, chúng ta chỉ cần điều chỉnh cho phù hợp.

Lầm tưởng 4: Lạm phát sẽ làm tổn hại đến quỹ hưu trí của tôi. Đây là lầm tưởng duy nhất mà đúng được một phần. Đúng là 100 đô-la trong 10 năm tới sẽ có giá trị thấp hơn hơn 100 đô-la của hôm nay, nói đồng tiền trượt giá cũng đúng. Nhưng quan trọng hơn là, 100 đô-la của bạn trong 10 năm tới sẽ đáng giá hơn việc người bạn của bạn chẳng đầu tư 1

xu nào. Trên thực tế, các khoản đầu tư vững chắc là cách duy nhất để

vượt qua lạm phát. Tốt hơn là bạn nên đầu tư 100 đô-la của mình hơn là giữ nó trong ngân hàng hoặc dưới gối của bạn.

Lầm tưởng 5. Tôi thà tiêu tiền của mình vào thứ khác. Lời bào chữa này nghe giống như lý do thuyết phục nhất để không tiết kiệm tiền cho tương lai. Đúng vậy, đôi khi chúng ta bám víu vào tiền bạc một cách ích

kỷ, sử dụng nguồn thu nhập của mình để mua những món đồ để tạo vẻ

thành công bên ngoài – chiếc xe hơi mới, thiết bị đời mới, và tất cả những thứ thuộc về chủ nghĩa tiêu dùng – nhưng chúng ta cũng thường đóng góp tiền bạc cho tổ chức từ thiện, tổ chức phi lợi nhuận và giúp đỡ những người cần sự giúp đỡ. Sự đóng góp chắc chắn là đáng ngưỡng mộ và tôi muốn bạn hào phóng cho đi. Và cách tốt nhất để hào phóng cho đi là phải có nhiều hơn để mà cho đi. Vì thế, hãy đầu tư vào bản thân mình trước để bạn có nền tảng vững mạnh, (Bạn có thể xem lại phần *Vì mình, vì người* trong chương về mối quan hệ với Bản thân).

Lầm tưởng 6. Thị trường chứng khoán không an toàn. Nói chính xác: Bạn không am hiểu về thị trường chứng khoán. Chẳng sao cả, tôi cũng không hoàn toàn hiểu rõ nó. Những người am hiểu chuyên sâu về sự

phức tạp của thị trường này là những người môi giới chứng khoán, những người giao dịch trong ngày và người quản lý quỹ đầu tư. Thay

vì tốn thời gian để tìm hiểu về các quỹ tương hỗ, quỹ chỉ số, chỉ số S&P 500, tôi chọn dịch vụ đầu tư của quỹ Vanguard để không cần mò mẫm khi đầu tư. Đúng là bất kỳ khoản đầu tư nào cũng có rủi ro, nhưng đầu tư dài hạn vào thị trường chứng khoán đã được xác thực là cách tốt nhất để làm tăng khoản tiết kiệm hưu trí cho bạn. Trong 30 năm qua, cả trong giai đoạn khủng hoảng tài chính năm 2008 và cuộc đại suy thoái sau đó, thị

trường này đạt tỷ suất sinh lợi trung bình gần 11%. Đầu tư vào thị trường chứng khoán là khoản đầu tư tăng trưởng ổn định nhất mà một người có thể thực hiện trong dài hạn.

Lầm tưởng 7. Tôi không có đủ thời gian hoặc kiến thức để quản lý khoản tiết kiệm hưu trí của mình. Đúng là bạn và tôi có thể sẽ không am hiểu tài chính như các chuyên gia, nhưng đó chính là lý do tại sao chúng ta cần các công cụ uy tín do các chuyên gia tạo ra. Mặc dù tôi là kiểu người thích tự làm mọi việc, nhưng tôi không tự lập chiến lược đầu tư cho mình. Thay vào đó, tôi đã nghiên cứu và tìm ra các công cụ đầu tư

trực tuyến giúp tôi kiểm soát nguồn tiền của mình. Tôi không muốn liên tục xem xét các khoản đầu tư, điều chỉnh và sợ hãi mỗi lần thị trường tăng hoặc giảm, nhưng cũng không muốn mù tịt không hiểu gì. Thay vì phải tự lái chiếc máy bay, tôi sẽ đặt người phi công giỏi nhất vào buồng lái. Đối với tôi, điều đó nghĩa là tin tưởng quỹ Vanguard.

Tiền không phải là nguồn gốc của tội lỗi

Tiền bạc dường như là yếu tố gây tranh cãi lớn nhất trong các mối quan hệ. Chúng ta cãi vã và tranh luận về các khoản chi tiêu trong gia đình. Và vô lý một điều rằng, càng có nhiều tiền hơn, ta lại càng tranh cãi nhiều hơn.

Cách đây vài năm, tôi đã đọc một nghiên cứu quan sát về sự khác biệt giữa hai loài linh trưởng gần nhất với chúng ta – tinh tinh lùn và tinh tinh. Hai loài linh trưởng này có cách cư xử rất khác nhau đối với nguồn tài nguyên quý giá nhất của chúng: thức ăn. Giống như trẻ sơ sinh, tinh tinh con và tinh tinh lùn con đều chia sẻ chuối cho nhau, nhưng khi lớn lên, chúng phát triển theo xu hướng khác nhau. Tinh tinh lùn vẫn hào

phóng và tiếp tục chia sẻ chuối cho gia đình và đồng loại của chúng.

Ngược lại, tinh tinh thì tích trữ chuối và thậm chí dùng bạo lực để chống lại những kẻ lấy thức ăn của chúng.

Điều thú vị hơn nữa là cả khi tinh tinh lùn được huấn luyện để tích trữ

thức ăn, chúng vẫn hào phóng. Các nhà nghiên cứu đã cho một số con tinh tinh lùn giữ nhiều chuối làm của riêng, trong khi một con tinh tinh lùn khác đứng nhìn từ phía sau. Nhưng những con tinh tinh lùn luôn chọn cách chia sẻ "tài sản" cho bạn bè. Theo các nhà nghiên cứu, loài tinh tinh sẽ không bao giờ làm điều này. Chúng sẽ cãi vã, tranh đấu và thậm chí đánh nhau nếu cần thiết. Điều này nghe có quen không?

NẾU BẠN KHÔNG BIẾT MÌNH SẼ ĐI VỀ ĐÂU, BẠN SẼ CHẲNG ĐI TỚI ĐÂU CẢ.

Con người trưởng thành chúng ta có xu hướng hành động giống như tinh tinh trong vấn đề tài chính. Tiền bạc phá hủy những cuộc hôn nhân, chấm dứt tình bạn và làm sụp đổ các mối quan hệ hợp tác làm ăn. Đây là lý do tại sao tiền lại tồi tệ đến thế. Nhưng tiền được sinh ra không phải để trở thành kẻ lừa đảo. Không giống như hai loài tinh tinh ở trên, con người chúng ta có thể chọn cho mình cách ứng xử với nguồn tài nguyên này. Chúng ta có thể khơi dậy lòng tốt của mình như loài tinh tinh lùn.

Tiền bạc không xấu xa hay tội lỗi, đây chỉ là một cách nói phóng đại. Tiền có thể không giúp bạn cải thiện cuộc sống, nhưng nó phóng đại hành vi hiện tại của bạn. Nếu bạn có những thói quen xấu, thì có thêm nhiều tiền

sẽ khiến cuộc sống bạn tệ hơn nữa. (Hãy nghĩ về những người trúng xổ

số có kết cục tệ hơn trước khi họ "chiến thắng"). Và nếu bạn đã là một người hào phóng, thì có nhiều tiền hơn sẽ giúp bạn thêm yêu thương, quan tâm và chu đáo hơn. Bất kể hành vi trước đây của bạn là gì, bạn có thể lựa chọn cho mình hành vi của hôm nay. Bạn sẽ trở thành một con tinh tinh hay tinh tinh lùn? Hãy chọn cẩn thận vì các mối quan hệ của bạn phụ thuộc vào điều đó.

Người theo chủ nghĩa tối giản không phải là có ác cảm với tiền bạc, chỉ

là nếu chúng ta xem trọng tiền bạc hơn các giá trị thì đó là một điều thất bại. Tiền sẽ luôn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

Mọi người đều phải trả các hóa đơn, phải không? Nhưng nếu chúng ta định hướng cuộc sống của mình một cách đúng đắn, tiền sẽ không thể

dẫn dắt tất cả mọi thứ.

Chủ nghĩa tối giản nghèo nàn

"Tôi lớn lên đã là người theo chủ nghĩa tối giản – và đó còn gọi là nghèo".

Nếu mỗi khi nghe luận điệu này mà tôi nhận được một món đồ, thì tôi đã có một kho chứa đầy những thứ vô dụng. Tôi không biết liệu những người nói câu này có phải là người hoài nghi hay không, hay đơn giản là họ nhầm lẫn giữa nghèo đói và chủ nghĩa tối giản. Nhưng dù sao tôi cũng thấy suy nghĩ này thật kỳ lạ, đặc biệt là với những chỉ trích cho rằng chủ

nghĩa tối giản chỉ dành cho người giàu hay nó chỉ giải quyết vấn đề của các quốc gia có nền kinh tế phát triển và trình độ khoa học kỹ thuật tiến

bộ – còn gọi là Thế giới Thứ nhất – và vì thế nó không áp dụng được cho những người sống dưới mức nghèo khổ. Hãy giải quyết vấn đề từ cả hai phía để giải tỏa mọi nhầm lẫn.

Chúng tôi đã nhấn mạnh rằng cốt lõi của chủ nghĩa tối giản là sử dụng nguồn lực có giới hạn của chúng ta một cách có chủ ý. Ai mà không được hưởng lợi từ điều này? Tôi cũng lớn lên trong nghèo khó, Ryan cũng vậy, và khi đó chúng tôi không phải là người theo chủ nghĩa tối giản, nhưng chúng tôi chắc chắn có được lợi ích từ việc cân nhắc sử dụng những nguồn lực hạn chế của mình.

Nhưng hãy tạm gác điều đó sang một bên trong giây lát. Hãy giả vờ như

chúng ta không biết đến những người theo chủ nghĩa tối giản đầy cảm hứng đến từ Kalamazoo hoặc Kenya, những người không có tài sản vật chất gì nhưng vẫn luôn đấu tranh chống lại sự ham muốn và giằng co không ngừng của chủ nghĩa tiêu dùng. Hãy giả vờ như chủ nghĩa tối giản không giúp được những người này như đã nói. Và hãy

xem như chủ nghĩa tối giản chỉ giải quyết được vấn đề của Thế giới Thứ nhất.

Được rồi.

Có điều gì sai với chuyện này? Những vấn đề của Thế giới Thứ nhất không đáng để giải quyết sao? Những người có tiền không được phép thắc mắc về đồ đạc của mình? Chúng ta có nên xa lánh và chia rẽ mọi người dựa trên thu nhập của họ không?

Hãy nhìn xem, chủ nghĩa tối giản không dành cho tất cả mọi người, chủ

nghĩa tối giản dành cho bất kỳ ai không hài lòng với tình trạng hiện tại.

Đối với tôi, dường như 50% dân số ở thế giới phương Tây không bị chủ

nghĩa tiêu dùng và sự thái quá của nó làm phiền, và đó không phải là chỗ

để tôi thuyết phục họ từ bỏ đồ đạc. Nhưng một nửa dân số còn lại thì có.

Dù giàu hay nghèo, già hay trẻ, trắng hay đen, đàn ông hay phụ nữ, bất cứ ai cảm thấy bị cạn kiệt với cơn ham muốn phải có nhiều hơn thì họ

đều có thể tìm thấy một cuộc sống tốt đẹp bằng việc sở hữu ít hơn.

Vài suy nghĩ cuối về tiền

Tiền không phải là tất cả, nhưng cũng không phải không là gì. Là một người theo chủ nghĩa tối giản, tôi không phản đối việc có tiền, tôi chỉ

phản đối các vấn đề về tiền bạc. Tôi sẽ không nói bạn phải sống như thế

nào, tôi chỉ phơi bày những sai lầm về tài chính và các quyết định tồi tệ

của mình và hy vọng bạn có thể rút kinh nghiệm từ sai lầm của tôi. Tôi có xu hướng tránh các giải pháp sâu rộng và chung chung cho

nhiều người, nhưng khi đề cập đến tiền, đây là chương duy nhất trong quyển sách này nói đến các phương án phổ biến phù hợp với tất cả mọi người.

Có một ngân sách.

Thiết lập quỹ khẩn cấp.

Chi tiêu ít hơn số tiền bạn kiếm được.

Thoát khỏi nợ nần càng sớm càng tốt.

Trừ khoản thế chấp, đừng bao giờ mắc nợ một lần nữa.

Đầu tư vào tương lai bằng cách tiết kiệm để về hưu.

Sử dụng nguồn lực của bạn để đóng góp cho cuộc sống của người khác.

Nếu bạn cần phải vay tiền để mua xe hơi, nghĩa bạn không đủ tiền để

mua chiếc xe đó.

Nếu bạn phải sử dụng thẻ tín dụng, bạn không thể mua món đồ đó.

Hầu hết các giao dịch mua hàng đều không hợp lý nếu bạn đang mắc nợ.

Thậm chí nếu bạn cần một tấm bằng đại học, bạn cũng không cần phải vay nợ sinh viên.

Dạy con trẻ về tiết kiệm, cho đi, và chi tiêu từ lúc chúng còn nhỏ.

Cách tốt nhất để dạy trẻ về tiền bạc là làm gương bằng chính các quyết định tài chính của bạn.

Khả năng kiềm chế cơn bốc đồng khi mua sắm khiến chúng ta sống tốt đẹp hơn.

Bạn không thể mua một cuộc sống ý nghĩa, bạn chỉ có thể sống trong nó.

Dù chúng ta khác nhau về tuổi tác, giới tính và hoàn cảnh xuất thân,

nhưng tôi không nghĩ là có một ai đó sẽ không được hưởng lợi từ việc

thực hiện những nguyên tắc này trong cuộc sống của họ. Hơn mười năm qua, tôi đã mua quyển sách The Total Money Makeover (tạm dịch: Cuộc cải tiến toàn diện về tiền bạc) của Dave Ramsey và gửi cho bạn bè, gia đình hay những ai hỏi tôi về cách thoát khỏi nợ nần. Chúng ta thường đợi người khác giải phóng cho mình, đợi chính phủ cải tổ, đợi bản thân ở tương lai kiếm nhiều tiền hơn, đợi một người thân mất đi cho cho ta thừa kế gia sản để trả nợ. Nhưng thậm chí ngay cả khi chúng ta xóa hết nợ của mọi người và tất cả bắt đầu lại một cuộc sống mới vào ngày mai, thì cuối cùng chúng ta cũng mắc nợ trở lại vì ta đã không thay đổi hành vi. Tiền bạc không thể mua được thói quen tốt hơn. Không có một cứu tinh tài chính nào ở ngoài kia, vì thế chúng ta phải tự giúp mình. Chúng ta thoát khỏi cảnh nợ nần càng nhanh thì chúng ta càng sớm được tự do.

ĐOẠN KẾT VỀ TIỀN BẠC

Xin chào, là Ryan đây. Joshua đã cho chúng ta rất nhiều điều để suy nghĩ

về tình hình tài chính của bạn. Giờ đây, hãy khám phá cách bạn đang làm với mối quan hệ quan trọng này. Tôi đã chuẩn bị một số bài tập và sẵn sàng gửi đến bạn ngay bên dưới.

Câu hỏi về Tiền bạc

1 . Mô tả mối quan hệ và quan điểm của bạn về tiền bạc? Mối quan hệ này lành mạnh hay độc hại? Vì sao?

2 . Bạn từng căng thẳng về điều gì liên quan đến tiền bạc (nếu có)?

3 . Những chi phí không cần thiết nào đang làm tiêu hao ngân sách của bạn?

4 . Bạn đã có kế hoạch gì cho việc nghỉ hưu (nếu có)?

5 . Bạn sẽ thực hiện những thay đổi nào để cải thiện thói quen chi tiêu và mối quan hệ của bạn với tiền bạc?

Những điều nên làm với Tiền

Tiếp theo, bạn đã học được gì về mối quan hệ của mình với tiền bạc trong chương này? Bạn còn vướng mắc ở đâu? Bài học nào sẽ thúc đẩy bạn thoát khỏi nợ nần và đầu tư cho tương lai? Dưới đây là 5 hành động bạn có thể thực hiện ngay hôm nay:

• Điều chỉnh cách tiếp cận. Trong quyển sổ của mình, hãy mô tả ngắn gọn tiền có ý nghĩa như thế nào đối với bạn: Tiền mang lại cho bạn điều gì? Bạn muốn tiền mang lại cho bạn những gì? Tiền kiểm soát cuộc sống của bạn như thế nào? Bạn nghĩ mình cần bao nhiêu tiền để hạnh phúc?

Bạn có thể làm gì cho người khác bằng tiền bạc? Sau khi viết ra những suy nghĩ của mình, hãy cân nhắc xem những cách tiếp cận hiện tại của bạn có cần phải điều chỉnh gì hay không, và sau đó viết ra những hành động bạn tin là sẽ mang đến thay đổi tích cực.

• Làm rõ những ảnh hưởng. Thái độ của bạn với tiền được hình thành như thế nào? Để khám phá điều này, trước tiên bạn hãy viết ra những sai lầm về tài chính mà bạn từng thấy những người xung quanh mắc phải,

kế tiếp là những quyết định đúng đắn mà bạn thấy mọi người thực hiện.

Kỷ niệm đầu tiên của bạn về tiền bạc là gì? Bạn có thú vui hay thú tiêu khiển nào có thể ảnh hưởng đến quan điểm về tiền bạc của bạn?

• Xác định quyền tự do. Hãy viết xem tự do tài chính có nghĩa như thế

nào đối với bạn. Hãy xác định khi nào bạn thoát khỏi nợ, khi nào nghỉ

hưu. Và khi nghỉ hưu thì bạn sẽ sống ở đâu, chi tiêu trong ngày như thế

nào. Và làm cách nào để bạn đóng góp cho cộng đồng.

• Hình thành ngân sách. Hãy lập ngân sách ngay hôm nay. Bạn không thể đạt được tự do tài chính nếu không có một khoản tiền nào. Đây là cách bạn tạo một ngân sách:

° Tạo bảng tính để lập ngân sách hoặc tải về công cụ lập ngân sách như

ứng dụng miễn phí EveryDollar.com

° Xác định mọi nguồn thu nhập trong tháng: tiền lương, tiền thưởng, dự

án phụ, tiền buôn bán hay bất cứ cách nào mà bạn kiếm được tiền.

° Viết ra những điều thiết yếu, những điều không thiết yếu và rác. (Nếu bạn cần hướng dẫn, hãy xem Quy tắc không rác trong chương về mối quan hệ với đồ vật). Sau đó, hãy lập ngân sách chỉ những gì bạn cần.

Những cái không thiết yếu có thể thêm vào sau, nhưng chỉ khi bạn có đủ

tiền để mua được nó.

° Sử dụng công cụ lập ngân sách để sắp xếp từng khoản tiền bạn có cho gia đình. Khi sắp xếp các khoản tiền, sử dụng phương pháp 7 bước nhỏ

của Dave Ramsey để hỗ trợ cho bạn.

• Đơn giản hóa chi tiêu. Bắt đầu tiêu tiền như một người tối giản. Người theo chủ nghĩa tối giản mua đồ đạc mới một cách có chủ ý. Để làm được như vậy, chúng ta phải đặt câu hỏi: Liệu món đồ này có làm tăng thêm giá trị cho cuộc sống của tôi? Tôi có thể mua nó mà không cần vay mượn tiền? Đây có phải là cách tốt nhất để sử dụng khoản tiền này?

Những điều không nên làm với Tiền

Cuối cùng, hãy thảo luận về những thứ gây cản trở. Đây là 5 điều bạn sẽ

muốn tránh từ hôm nay nếu bạn muốn cải thiện mối quan hệ với tiền bạc:

• Đừng tiếp tục thói quen xấu về chi tiêu và hãy bắt đầu tiết kiệm.

• Đừng rước thêm những gánh nặng tài chính nếu bạn không có khả

năng chi trả.

• Đừng tước bỏ vĩnh viễn những món đồ không thiết yếu nhưng lại tạo giá trị cho cuộc đời bạn – ví dụ như sách. Bạn có thể mang chúng vào cuộc sống bằng cách tiết kiệm và lập ngân sách cho chúng một cách hợp lý.

• Đừng từ bỏ sức khỏe tài chính lâu dài để thu lợi ngắn hạn, bạn sẽ hy sinh sự an toàn trong tương lai chỉ vì niềm vui nhất thời.

Mối quan hệ 6

Sự sáng tạo

Tôi có công việc thực thụ đầu tiên vào mùa hè năm 13 tuổi. Tôi bán kẹo bông tại công viên giải trí Americana ở ngoại ô Middletown, Ohio.

Nhưng xét cho kỹ thì tôi đã làm việc từ 10 năm trước đó. Khi ấy, hai mẹ

con vừa chuyển đến American Village, khu căn hộ gồm hàng chục tòa nhà màu nâu gạch, ngăn cách nhau bằng khoảng sân cỏ cháy, cách thành phố Dayton 32 km về phía nam. Căn hộ một phòng ngủ của chúng tôi được sơn màu be; thảm, tường và các thiết bị khác đều một màu đơn điệu.

Vài tuần trước sinh nhật 4 tuổi của mình, tôi đòi mua một nhân vật đồ

chơi trong Biệt đội lính Mỹ tại cửa hàng bách hóa. Mẹ tôi giải thích rằng chúng tôi không đủ tiền để trả cho cả hóa đơn và món đồ chơi mà tôi ao ước nên tôi phải đợi. Tôi chỉ mới 4 tuổi và tôi không hiểu gì về tiền, tài chính hay phải trì hoãn sự hài lòng, nhưng tôi nghĩ tôi có thể giải quyết được việc này. Chiều hôm đó, tôi xuống văn phòng chính của tòa nhà và nói rằng tôi cần một công việc. Sau khi thấy tôi chẳng có ý đùa giỡn, người phụ nữ sau quầy tiếp tân mỉm cười và thì thầm với đồng nghiệp.

Rồi bà hướng ánh mắt nhân từ về phía tôi.

"Được rồi, nếu cháu nhặt hết rác xung quanh các dãy nhà thì chúng ta sẽ

trả cho cháu một đô-la một tuần."

"Hai đô-la", tôi trả lời.

"Sao chứ?"

"Con sẽ làm với mức giá hai đô-la một tuần."

Cả hai người phụ nữ đều bật cười. Chẳng phải thằng bé này đang thương lượng mức lương sao?

"Hai đô-la hả?", bà nói.

"Một đô cho mẹ cháu trả các hóa đơn, còn một đô để cháu mua đồ chơi."

"Được. Chúc cháu mọi thứ tốt đẹp", bà nói và bắt tay tôi để "ký kết thỏa thuận".

Mùa hè năm đó, cứ mỗi cuối tuần, tôi mang đến một túi rác nhỏ chứa đầy hàng chục chai thủy tinh, giấy gói thực phẩm và giấy vụn, rồi mang về nhà hai đô-la, một cho mẹ và một cho tôi.

Hãy bỏ qua việc tôi bị trả lương quá thấp và việc vi phạm luật sử dụng lao động trẻ em, chúng ta hãy xem xét khía cạnh khôn ngoan mà tôi đã làm vào mùa hè năm ấy. Dù tôi chẳng biết về lập ngân sách, lạm phát hay các nguyên tắc tài chính đúng đắn, tôi vẫn đã tích lũy được những bài học giá trị làm nền tảng cho khát vọng sau này của mình. Tôi đã hiểu được thành quả của việc lao động chăm chỉ. Tôi đã học được rằng không thể lên đỉnh núi mà không băng qua thung lũng. Tôi đã học được rằng

có thể kiếm thu thập bằng cách mang lại giá trị. Và tôi đã học được việc không cần dựa dẫm vào người khác.

Quan trọng nhất, tôi đã học về sức mạnh của việc đặt câu hỏi. Bạn thấy đó, nếu tôi không sẵn sàng hỏi xin "công việc" thì tôi không chỉ bỏ lỡ

chuyện kiếm tiền mà còn bỏ lỡ cả những kiến thức có thể thu được từ trải nghiệm đó.

Hóa ra là bất kỳ nỗ lực sáng tạo nào – có thể là viết sách, mở phòng tập yoga hay nướng bánh – rốt cuộc vẫn là những câu hỏi. Tất cả sự sáng tạo được sinh ra từ việc đặt câu hỏi liên tục, và những sáng tạo của chúng ta sẽ trả lời những câu hỏi đó.

Ai sẽ được lợi từ điều này?

Điều gì làm cho giải pháp của tôi thú vị và độc đáo?

Khi nào mới là thời điểm tốt nhất để sáng tạo?

Đâu là nhu cầu lớn nhất theo góc nhìn của tôi?

Tại sao vấn đề này chưa được giải quyết?

Bằng sự sáng tạo của mình, làm thế nào tôi có thể phục vụ người khác tốt hơn?

Tất cả các nghệ sĩ vĩ đại – cũng như các nhà lãnh đạo vĩ đại – đều cố gắng trả lời những câu hỏi này (và nhiều câu hỏi khác nữa). Hãy ghi nhớ điều

đó khi bạn lao vào sự sáng tạo của mình. Sự sáng tạo có hiệu quả và sức mạnh nhất khi chúng giải quyết được những câu hỏi như trên. Đương nhiên, tùy theo thể loại sáng tạo mà câu trả lời sẽ có hình thức khác nhau.

Vài sự sáng tạo giải quyết vấn đề bằng phim ảnh, sách vở hay chương trình phát sóng, những cái khác thông qua việc kinh doanh, tình nguyện hoặc chỉ là lắng nghe. Bất kể bạn sử dụng hình thức sáng tạo nào để giải quyết vấn đề, các câu hỏi luôn là phần cốt lõi. Và khi chúng ta bắt tay vào làm,

sự sáng tạo sẽ bóc tách từng lớp câu hỏi và gợi ra những câu hỏi hay hơn.

Mọi việc đều là Sáng tạo

Chủ nghĩa tối giản không nhất thiết giúp bạn sáng tạo hơn, nhưng loại bỏ những thứ thừa thãi trong cuộc sống có thể giúp con người khám phá khía cạnh sáng tạo của họ. Trong suốt thời gian dài, tôi đã sống hai cuộc đời: Joshua công sở và Joshua đời tư. Có một Tôi Chính Danh, nguyên tắc và dường như hoàn hảo bên ngoài; và có một Tôi Sáng Tạo và bất toàn.

Cả hai trộn lẫn vào nhau như thủy tinh cọ xát vào bê tông. Vì thế, tôi đã giữ chúng tách biệt: Tôi Chính Danh chẳng nói về niềm yêu thích viết lách, và Tôi Sáng Tạo chê trách bản thân vì đã che giấu sự sáng tạo của mình với thế giới. Dường như cả hai bên đều thấy xấu hổ về nhau.

Tuy nhiên, điều tôi không nhận ra là cả hai cái Tôi đều trải nghiệm với sáng tạo. Khi tôi thăng tiến trong nghề nghiệp, cái Tôi Chính Danh sẽ

học về kỹ năng lãnh đạo, quản lý kinh doanh, thuyết trình trước đám

đông và vô vàn kỹ năng khác phục vụ cho tương lai sáng tạo của tôi.

Mặc dù vào thời điểm đó, chúng có vẻ như không thuộc lĩnh vực "sáng tạo"

điển hình, nhưng tôi đang tạo ra một phiên bản hiểu biết hơn về chính mình, và tôi giúp mọi người giải quyết vấn đề. Còn gì sáng tạo hơn thế?

Khi bạn nghĩ về những người "sáng tạo" điển hình, bạn sẽ nghĩ về những nghệ sĩ nổi tiếng như Agnes Martin hay Michelangelo, những nhà văn như Mary Karr hay F. Scott Fitzgerald, nhưng tôi cho rằng hầu hết những gì chúng ta đang theo đuổi đều ít nhiều có tính sáng tạo. Ví dụ, anh trai Jerome của tôi làm chế tạo mặt bàn ở nhà máy Cincinnati, anh không phải một nghệ sĩ theo đúng nghĩa, nhưng anh ấy chắc chắn là một người sáng tạo. Vợ tôi, Rebecca là một chuyên gia dinh dưỡng, làm việc với từng khách hàng để phát triển kế hoạch dinh dưỡng cá nhân nhằm cải thiện cuộc sống của họ, cô ấy không tạo ra một sản phẩm vật lý, nhưng cô ấy vẫn là một người sáng tạo. Còn bạn tôi, "Podcast Shawn" Harding, người biên tập sách, bài viết và các tập podcast của The Minimalists, dù anh ấy không phải là tác giả của những sản phẩm này nhưng anh đóng vai trò quan trọng trong quá trình sáng tạo, vì thế anh ấy cũng là người sáng tạo.

Dưới đây là một danh sách tạm về các công việc sáng tạo, trong đó có công việc bạn thường nghĩ nó không liên quan đến sáng tạo.

Nhiếp ảnh gia, nhà làm phim, họa sĩ minh họa, nhạc sĩ, ảo thuật gia, diễn giả, vũ công, tác giả truyện tranh, diễn viên, thợ gốm, đầu bếp, thợ nề,

kiến trúc sư, kỹ sư, nhà phát triển, nhà xây dựng, nhà quy hoạch đô thị, nhà sản xuất, doanh nhân khởi nghiệp, thợ cơ khí, nhà thiết kế, cố vấn.

Điểm mấu chốt cần nhớ là: Bạn là người sáng tạo nếu bạn tạo ra thứ gì đó giải quyết vấn đề hoặc làm tăng giá trị cho người khác. Điều này quan trọng vì sáng tạo là một phần thiết yếu của một cuộc sống ý nghĩa. Tuy nhiên, để tạo ra thứ gì đáng giá, chúng ta không chỉ đơn giản nói về sáng tạo, chúng ta phải làm việc thật sự. Đáng tiếc, cũng có một loạt các rào cản ngăn trở sự sáng tạo của chúng ta. Đây cũng là lúc chúng ta cần đến chủ nghĩa tối giản để giúp dẹp bỏ những chướng ngại trên con đường sáng tạo của mình.

Đừng chần chừ

Tôi đã muốn trở thành tác giả sách trong nhiều năm, nhưng tôi không viết nhiều mà chỉ khao khát mỗi ngày. Những người thợ nề, thợ mộc và nhiều nhà sáng tạo khác hiểu rằng họ phải bắt tay vào công việc, theo nghĩa đen là đặt từng viên gạch một, nếu họ muốn xây dựng bất cứ điều gì đáng chú ý. Nhưng vì một nguyên do nào đó mà viết lách là một trong số ít nghề mọi người mong được học thông qua một số quy trình huyền bí, chứ không cần thực hành. Có lẽ đó là vì chúng ta, những người viết đang gắn kết mình với sự hoàn hảo hư cấu, và những câu văn trên trang giấy chẳng bao giờ tuyệt vời như bài viết hoàn hảo đang nằm trong đầu của chúng ta.

Vì thế chúng ta trì hoãn.

Ở tuổi đôi mươi, tôi là nhà vô địch của bộ môn trì hoãn. Tôi viện đủ cớ để

trì hoãn như quá bận, quá mệt, quá sớm, quá trễ, quá mất tập trung và hàng tá việc cần giải quyết khác. Giống như tôi có một xấp giấy ghi chú, điền sẵn trên đó lời xin lỗi, và luôn sẵn sàng để trốn tránh. Nhiều lời bào chữa nghe hợp lý – tôi thực sự bận, tôi thực sự có những việc khác phải làm – nhưng lý do tốt nhất vẫn chỉ là lý do.

Một số người viết còn chống chế khi nói bị “tắc ý tưởng”, tôi cũng thường gặp tình trạng này. Nhưng đó như là một lời biện bạch kỳ quặc, phải không? Hãy nghĩ xem. Tôi chưa bao giờ nghe một y tá nghỉ việc vì “tắc phương thuốc”. Không. Y tá, bác sĩ và nhân viên bán hàng chỉ đơn giản là làm công việc của họ – thậm chí ngay cả khi họ cảm thấy mệt mỏi, chán nản – bởi các công việc của họ đều cần thiết. Có thể người ta sẽ nói rằng các công việc đó không thuộc lĩnh vực sáng tạo, nhưng tôi thì nghĩ

ngược lại. Những chuyên gia này giúp mọi người giải quyết vấn đề, và điều đó là cốt lõi của sáng tạo.

Những nhà sáng tạo khác cũng phải bắt tay vào làm nếu họ muốn tạo ra điều gì đó. Bạn thấy không, “tắc ý tưởng” không tồn tại, trừ khi bạn buộc nó tồn tại. Tất nhiên, các nhà văn, nghệ sĩ, nhà sáng tạo chuyên nghiệp biết rằng chỉ có một phương thuốc hữu hiệu để chữa bệnh chần chờ.

Đó là “bắt tay vào việc”. Bốn từ đó đã thay đổi cuộc đời sáng tạo của tôi.

Vấn đề không phải là bạn có bị tắc ý tưởng hay không, mà vấn đề là bạn có sẵn sàng ngồi xuống và bắt tay vào việc hay không. Tôi đã phải học

cách thực hiện điều này mỗi ngày, theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Tôi phải học bắt tay vào việc, không bị phân tâm cho đến khi phát triển được thói quen. Có những ngày khá suôn sẻ, có những ngày hơi lao đao. Có ngày tạo ra vàng, nhưng cũng có ngày chỉ làm ra hạt sạn. Nhưng điều này không quan trọng. Điều quan trọng nhất là mỗi ngày tôi đều ngồi xuống và sáng tạo.

Ở tuổi hai mươi, tôi muốn tạo ra một điều gì đó quan trọng, nhưng tôi chỉ muốn đạt đến kết quả cuối cùng chứ không muốn biết điều cần phải có để đạt kết quả: lao động cực lực. Vì thế tôi đã trì hoãn. Điều này đối lập với chủ nghĩa tối giản, thay vì đơn giản hóa và đi đến bản chất của sáng tạo, tôi đã làm xáo trộn cuộc sống của mình trong vô lối. Cơ thể và tâm trí của tôi luôn bận bịu, không sáng tạo. Tôi làm bản thân mình bị

phân tâm để không phải bắt tay vào việc.

Đừng xao nhãng

Chúng ta không thể nói về sáng tạo mà không nhắc đến xao nhãng, bởi vì sáng tạo đối nghịch với xao nhãng. Nhìn bề ngoài, chúng ta nghĩ chủ

nghĩa tối giản như một hình thức thanh lọc, nhưng có lẽ chúng ta nên nghĩ về nó như một cách để giảm sự phân tâm. Đồ đạc làm cản trở cuộc sống sáng tạo, bởi khi loại bỏ những thứ dư thừa, chúng ta mới nhận ra mình đã lãng phí bao nhiêu thời gian vào những thứ gây phiền nhiễu. Và trong thế giới hiện đại, chúng ta không thể nói về sự xao nhãng mà không nhắc tới nguyên nhân gây mất tập trung lớn nhất: công nghệ.

Jerome Yost, một người tham gia thử nghiệm tiệc dọn nhà đến từ

Emmaus, Pennsylvania cho biết, “Khi nhắc tới công nghệ, tôi là kẻ bị

cuốn vào cuộc tìm kiếm những điều mới nhất và tuyệt vời nhất. Chiếc smartphone mới nhất không bao giờ là đủ mới với tôi. Và luôn có một tính năng hoặc công năng mới khiến tôi cảm thấy điện thoại của mình là không đủ, mặc dù nó làm được mọi thứ tôi cần và nhiều hơn nữa”. Trong suốt quá trình mở thùng đồ đạc, Yost bắt đầu nhận ra bản thân anh đã bị công nghệ làm cho xao nhãng, anh không sử dụng công nghệ để tương tác tốt hơn với thế giới xung quanh, mà lại dùng nó để tránh đi cuộc sống thực, để hòa tan vào thế giới nhân tạo.

Vấn đề này không mới. Vào 2000 năm trước, những người theo chủ

nghĩa khắc kỷ đã lo lắng về sự xao nhãng của bản thân nên họ đã đọc sách thật nhiều và không tương tác với thế giới. Ngày nay, đọc một quyển sách dường như là điều xa xỉ. Thật lòng, tôi rất vui nếu bạn có thói quen đọc. Vì cứ 10 người thì hết 7 người chỉ đọc tựa của bài viết rồi để lại bình luận, hãy tưởng tượng con số này giảm mạnh như thế nào khi chúng ta bàn về việc đọc một quyển sách. Bạn là một trong hàng ngàn người mua quyển sách này, nhưng là một trong ít người tránh được việc xao nhãng.

Tại sao? Bởi vì Jerome Yost không phải là trường hợp bất thường. Những màn hình phát sáng của chúng ta đã cản trở mọi thứ, và chúng ta bị

nghiện những thứ gây xao nhãng. Lướt màn hình giống như một kiểu nghiện hút mới.

Hãy tưởng tượng bạn ăn tối với người bạn tại một nhà hàng yêu thích.

Trong giây phút đang thưởng thức món ăn giữa âm thanh lạo xạo của chén đĩa, bạn nghe tiếng chuông điện thoại trong túi của bạn mình. Hầu hết mọi người không dừng cuộc nói chuyện để trả lời điện thoại trước mặt bạn. Ngay cả khi là trường hợp khẩn cấp, họ sẽ bước ra ngoài để nghe máy. Vậy tại sao chúng ta không mở rộng sự cân nhắc này với tin nhắn, email và các bài đăng trên mạng xã hội?

Lần tới, hãy nhìn xung quanh khi bạn xếp hàng ở các cửa hàng tiện lợi, siêu thị, những cơn nghiện của chúng ta đang diễn ra. Ở thế hệ trước, gần như tất cả mọi người đều hút thuốc cả ngày. Ngày nay, việc hút thuốc được thay thế bằng cái màn hình 6-inch quyến rũ.

NHỮNG MÀN HÌNH PHÁT SÁNG CỦA CHÚNG TA ĐÃ CẢN TRỞ MỌI THỨ, VÀ CHÚNG TA BỊ NGHIỆN NHỮNG THỨ GÂY XAO NHÃNG. LƯỚT

MÀN HÌNH GIỐNG NHƯ MỘT KIỂU NGHIỆN HÚT MỚI.

Bây giờ hãy nhìn xung quanh một lần nữa, bước vào căn phòng và hít thở, tại sao không có ai mỉm cười?

Có thể vì chúng ta kiểm tra điện thoại 150 lần một ngày, hay có thể do chúng ta chạm, vuốt và nhấp trên điện thoại 2.617 lần, kết quả là chúng ta sử dụng thiết bị của mình trung bình 10 giờ 39 phút mỗi ngày. Còn tệ

hơn thế, 85% người dung smartphone vừa sử dụng điện thoại vừa nói chuyện với bạn bè và gia đình, và 87% người thuộc thế hệ Millennials nói rằng họ không bao giờ rời bỏ chiếc smartphone của mình.

Nếu mục tiêu của công nghệ là kết nối, vậy tại sao chúng ta để những thiết bị ngăn cách chúng ta? Nhiều người nói về xây “bức tường biên giới”, nhưng có lẽ chúng ta đã có một bức tường của

riêng mình, một rào cản giữa chúng ta và mọi người trong cuộc sống hằng ngày. Hay như diễn viên hài Ronny Chieng đã nhận xét: "Mỗi đêm ở Mỹ giống như một cuộc thi xem chúng ta có được bao nhiêu cái màn hình giữa khuôn mặt mình và bức tường phòng".

Cá nhân tôi, để phá bỏ rào cản từ cái màn hình phát sáng này, tôi đã thử

một vài điều khác biệt: Bất cứ lúc nào tôi phải trả lời một tin nhắn – ở

nhà, ở văn phòng hay ở cửa hàng nào đó – tôi đều bước ra ngoài để nhận tin nhắn, giống như khi tôi cần gọi điện.

Thoạt nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng lựa chọn này buộc tôi phải ưu tiên việc nào là khẩn cấp và việc nào là quan trọng. Khi nhìn kỹ lại, các công việc khẩn cấp thường hiếm khi quan trọng. Thêm vào đó, bạn bè của tôi tôn trọng cách cư xử của tôi và họ luôn lịch thiệp lại với tôi. Cách làm này của tôi là bước quan trọng để giảm thiểu sự phân tâm, nhưng thật lòng mà nói nó có thể vẫn chưa đủ. Nhiều người trong chúng ta phải tiến xa hơn để thanh lọc cuộc sống số của mình.

Thanh lọc cuộc sống số

“Loại bỏ xao nhãng” – nói dễ, làm khó. Trong quyển sách *Digital Minimalism* (tạm dịch: Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số), tác giả, giáo sư

khoa học máy tính Cal Newport ở Đại học Georgetown, đã tìm được 1600

người tham gia thử nghiệm “thanh lọc số”. Anh viết: “Theo kinh nghiệm của tôi, việc thay đổi dần dần thói quen thì không hiệu quả, vì sự cuốn hút của nền kinh tế kết hợp với sức cám dỗ của tính tiện lợi sẽ làm giảm tác dụng của việc thay đổi dần dần và kéo bạn trở về vạch xuất phát”.

Thay vào đó, anh đề nghị cuộc chuyển đổi tức thì, “điều gì đó xảy ra trong khoảng thời gian ngắn và được thực hiện với niềm tin rằng kết quả sẽ ổn định”. Hãy bước vào: thanh lọc cuộc sống số.

Newport yêu cầu người tham gia dành ra 30 ngày để “tạm ngưng sử

dụng các công nghệ mà họ lựa chọn”. Mỗi người phải xác định các nguyên tắc của riêng mình, và các công nghệ này có thể bao gồm “ứng dụng, trang web, các công cụ kỹ thuật số liên quan được phân phối qua màn hình máy tính, màn hình điện thoại nhằm mục đích giải trí, thông báo hoặc kết nối”. Theo Newport, mạng xã hội, Reddit, trò chơi điện tử, Youtube và thậm chí cả tin nhắn là những ví dụ về các loại “công nghệ

mới” mà chúng ta cần đánh giá khi chuẩn bị thanh lọc số. Lò vi sóng, radio và bàn chải điện thì không tính vào. Tóm lại, điều gì đang làm bạn phân tâm? Hãy loại bỏ nó trong vòng một tháng.

Trong một tháng tạm ngưng đó, dù biết việc tách rời khỏi công nghệ có thể gây khó chịu, Newport đã đề nghị những người tham gia thử nghiệm hãy tìm hiểu và khám phá các hoạt động hoặc hành vi khiến họ thấy hài lòng và có ý nghĩa. Newport viết: “để quá trình này thành công, bạn cũng phải dành thời gian này để khám phá lại những gì quan trọng với mình và những gì làm bạn vui vẻ bên ngoài cái thế giới kỹ thuật số luôn hoạt

động và hào nhoáng kia". Newport tuyên bố rằng những người tham gia có thể thành công hơn nữa nếu họ "tập trung phát triển các lựa chọn chất lượng để thay thế cho sự phân tâm mà công nghệ gây ra". Những lựa chọn thay thế bao gồm đọc sách, uống cà phê với bạn bè, viết lách, vẽ

tranh, tham gia các sự kiện cộng đồng, lên kế hoạch cho chuyến dã ngoại cùng gia đình, nghe nhạc, xem hòa nhạc, chơi thể thao và tìm lại các trò tiêu khiển đã quên từ khi cuộc sống của bạn tràn ngập trong những tiếng

"ping", thông báo, cập nhật và những thứ gây gián đoạn khác.

Hết một tháng, Newport yêu cầu người tham gia mang công nghệ trở lại cuộc sống từ điểm xuất phát: "Đối với mỗi công nghệ mà bạn sử dụng lại, hãy xác định giá trị mà nó phục vụ cho cuộc sống của bạn và cách bạn sử dụng nó để tối đa hóa giá trị này". Để làm điều này hiệu quả, anh đề

nghị họ tự vấn một câu hỏi quan trọng: Công nghệ này có hỗ trợ trực tiếp cho điều mà tôi vô cùng xem trọng hay không? Nếu không, đừng mang nó trở lại. "Thực tế là nó mang đến vài giá trị không phù hợp. Người theo chủ nghĩa tối giản số sử dụng công nghệ để phục vụ cho những điều quan trọng nhất trong cuộc sống, và họ hạnh phúc với chuyện bỏ lỡ những thứ

khác".

Chuyên gia về hiệu suất làm việc Tanya Dalton gọi việc loại bỏ những thứ thừa thãi này là "niềm vui khi bỏ lỡ". Trong quyển sách về khái niệm này, cô đã nói: "*Làm ít hơn* nghe có vẻ phản trực quan. Nhưng làm ít hơn thì sẽ hiệu quả hơn bởi vì bạn đang tập trung vào công việc mà bạn thực sự muốn làm". Đối với tôi, đây là lập luận thuyết phục nhất cho chủ

nghĩa tối giản số. Khi chúng ta ngừng trộn lẫn việc mất tập trung với công việc bận rộn có năng suất và hiệu quả, chúng ta có thể hoàn thành công việc một cách sâu sắc và có ý nghĩa bằng óc sáng tạo của mình.

Công nghệ khiến chúng ta làm quá nhiều mà ít có thời gian để hiện hữu.

Chúng ta cố gắng lấp đầy những kẽ hở với nhiều việc hơn. Mọi khung cảnh ở trung tâm thành phố đều giống nhau: những cái đầu cúi xuống, những gương mặt chìm trong màn hình phát sáng – công nghệ biến con người thành các thây ma. Chúng ta đang sống trong một thế giới bận rộn, trong đó giá trị của chúng ta được cân đo với công việc, sản lượng và năng suất – một cái vòng đua chuột. Chúng ta chìm ngập trong các cuộc họp, các bảng tính, các cập nhật trạng thái, giờ cao điểm, các cuộc gọi hội nghị, thời gian di chuyển và các tin nhắn, báo cáo, hộp thư thoại cũng như tất cả các cạm bẫy của một cuộc sống bận rộn. Đi, đi và đi; bận, bận và bận; và chúng ta hoàn thành được nhiều việc.

Người Mỹ đang làm việc nhiều hơn bao giờ hết, nhưng thu nhập của chúng ta lại ít hơn. Bận rộn đã trở thành chuẩn mực mới. Và nếu bạn không bận rộn, đặc biệt là ở nơi làm việc, bạn thường bị cho là lười biếng, không hiệu quả, kém năng suất, bạn làm phí không gian.

Nhưng đối với tôi, bận rộn là một lời nguyền bất hạnh. Bất kể ai đó cho rằng tôi bận rộn, tôi sẽ hơi nhăn nhó và đáp trả lại lời buộc tội đó như

sau: "Tôi không bận rộn, tôi đang tập trung".

Nhà văn, nhà triết học Henry David Thoreau đã nói: "Chỉ bận rộn thôi là chưa đủ. Câu hỏi đặt ra là chúng ta bận rộn làm cái gì?". Nếu là tôi, tôi sẽ

nói rằng: "Chỉ bận rộn thôi là chưa đủ. Câu hỏi đặt ra là chúng ta đang tập trung vào điều gì?". Có một sự khác biệt rất lớn giữa bận rộn và tập trung. Điều thứ nhất liên quan đến các ẩn dụ điển hình về năng suất: luôn tay luôn chân, tiếp tục di chuyển để giữ cho băng chuyền luôn hoạt động. Không phải ngẫu nhiên mà chúng ta gọi các công việc tầm thường là "công việc bận rộn". Công việc bận rộn hiệu quả đối với robot nhà máy và các dây chuyền tự động khác, nhưng chẳng có gì hay ho với một người đang cố gắng làm nên những điều quý giá cho cuộc sống.

Mặc khác, tập trung bao gồm sự chú ý, nhận thức và có mục đích. Đôi khi mọi người nhầm lẫn thời gian tôi tập trung với bận rộn vì sự tập trung có nhiều đặc điểm bề mặt giống như bận rộn. Rõ ràng, thời gian biểu của tôi kín đặc. Nhưng điểm khác biệt là tôi không cam kết nhiều thứ, mà tôi sẽ tập trung hoàn toàn cho mỗi nhiệm vụ mà mình cam kết. Tập trung không cho phép tôi hoàn thành nhiều công việc

như bận rộn, vì thế, tổng số nhiệm vụ tôi hoàn thành đã giảm dần qua các năm. Tuy nhiên, tầm quan trọng của mỗi cam kết lại ngày càng tăng lên. Ví dụ trong năm 2021, tôi sẽ chỉ hoàn thành một vài cột mốc quan trọng về mặt sáng tạo: xuất bản quyển sách này, dạy một lớp học viết, và những nỗ lực đó sẽ được tập trung toàn diện. Và mọi điều khác tôi làm nên hỗ trợ những mục tiêu này, trực tiếp hoặc là gián tiếp.

BẤT KỲ NỖ LỰC SÁNG TẠO NÀO – CÓ THỂ LÀ VIẾT SÁCH, MỞ PHÒNG

TẬP YOGA HAY NƯỚNG BÁNH – RỐT CUỘC VẪN LÀ NHỮNG CÂU HỎI.

Điều này không thể mang lại một bảng thành tích đẹp với những người luôn nhìn vào các con số. Chúng ta phải nói "không" với hầu hết mọi thứ

khác, nhưng chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy tốt hơn là khi cảm thấy mình bận rộn chỉ vì bận rộn. Dĩ nhiên, đôi lúc tôi cũng sảy chân, đôi lúc tôi cũng ngã về cái bẫy bận rộn vốn đang nhấn chìm nền văn hóa của chúng ta. Nhưng khi ấy, tôi cố gắng nhận ra sự sa sút của mình, chỉnh sửa và tập trung trở lại vào những khía cạnh đáng giá của cuộc sống sáng tạo. Đó là một trận chiến không hồi kết, nhưng cũng đáng giá để chiến đấu vì nó.

Loại bỏ những xao nhãng

Dù tôi không phải người đi theo trường phái khắc kỷ, cũng không phải một kẻ bảo thủ, nhưng tôi thích các thử nghiệm khắc kỷ. Bạn thấy đó, sự

sáng tạo đòi hỏi một khoảng thời gian không xao nhãng nhất định hay như cách gọi của Cal Newport là "làm việc sâu". Và để đạt được điều này, tôi thường loại bỏ những thứ có thể làm tôi phân tâm trong một thời gian để xác định xem liệu chúng đưa thêm giá trị thực vào cuộc sống của tôi hay chỉ là giá trị tưởng tượng. Sau đó, nếu tôi quyết định đưa chúng vào cuộc sống của mình, tôi có thể sử dụng chúng một cách có ý thức hơn.

Hãy cùng xem lại một số nguồn phân tâm tôi đã loại bỏ trong 10 năm

qua, và những quyết định xóa bỏ này đã mang lại lợi ích như thế nào cho sự sáng tạo của tôi.

Tivi. Sau khi kết thúc cuộc hôn nhân đầu tiên, tôi chuyển đến một căn hộ

khác ở Dayton. Mỗi lần Ryan đến thăm, anh ấy đều chỉ vào khoảng trống trên tường và hỏi: "Anh định mua chiếc tivi cỡ nào?". Ban đầu, tôi trả lời là "Tôi không biết" và cân nhắc liệu một chiếc 55-ich có đủ lớn hay không. Nhưng những tuần sau đó, tôi nhận ra mình chẳng nhớ chuyện sắm tivi, và trên thực tế tôi thấy tốt hơn hết là không mua. Vì mỗi tối đi làm về, tôi không thể bật lên nguồn phân tâm lớn nhất này và bị thôi miên trong ánh sáng rực rỡ của nó. Thay vào đó, tôi có thời gian cho những việc hiệu quả hơn như viết lách, đọc sách hay tập thể dục, hoặc tôi có thể làm những công việc khác. Đó là điều thú vị về xao lãng: Khi bạn loại bỏ một thứ, những cái khác trở nên rõ ràng hơn. Và trong thế

giới đầy rẫy sự phân tâm ngày nay, chúng ta có vô số cách để chuyển đổi điều này.

Internet tại nhà. Sau một năm sống không tivi, tôi chuyển sang một căn hộ nhỏ hơn để cố gắng phân bổ lại thu nhập nhằm trả hết nợ. Ryan giúp tôi chuyển tất cả đồ đạc vào ngày thứ Sáu, sau đó tôi gọi công ty viễn thông để chuyển dịch vụ Internet, và họ bảo rằng tôi phải chờ vài ngày để kỹ thuật viên bên họ xếp lịch. Tôi trả lời:

"Không sao. Tôi sẽ gọi lại ngay khi tôi sắp xếp xong". Sau đó, một điều bất ngờ đã xảy ra. Tôi đã có một dịp cuối tuần hiệu quả chưa từng thấy. Sau khi mở thùng đồ đạc và dọn dẹp căn hộ mới, tôi đã viết lách được vài giờ, tôi gọi điện thăm hỏi

vài người thân trong gia đình và thậm chí tôi còn đọc được một quyển sách. Không bị ngăn trở bởi truyền hình và Internet, cuối cùng tôi đã làm được những việc mình mong muốn, những việc đòi hỏi tính nghiêm khắc hay kỷ luật để hoàn thành. Thì ra kỷ luật xuất hiện khi sự phân tán chấm dứt. Do vậy, tôi chẳng gọi lại cho công ty viễn thông nữa. Nếu cần sử

dụng Internet, tôi sẽ đến văn phòng, quán cà phê hay thư viện bên đường. Khi làm như vậy, tôi phải lên kế hoạch trước cho hoạt động trực tuyến của mình, điều này giúp tôi không lãng phí thời gian. Và cả khi tôi muốn giải lao bằng cách xem Youtube hay kiểm tra mạng xã hội, tôi cũng phải lên kế hoạch trước.

Điện thoại thông minh. Sau khi loại bỏ sự can thiệp của tivi và Internet khỏi cuộc sống ở nhà, lượng thời gian tôi dành cho việc sáng tạo tăng theo cấp số nhân, nhiều đến mức tôi đã bắt đầu sự nghiệp viết lách mà bản thân từng khao khát. Sau khi thành lập trang blog và hoàn thành cuốn tiểu thuyết được viết từ năm 24 tuổi, tôi đã viết đều đặn mỗi ngày, mở đầu vào buổi sáng, rồi sau giờ làm việc, thậm chí cả những cuối tuần.

Điều này cuối cùng giúp tôi đủ tự tin để có một quyết định mạo hiểm nhất trong đời: Rời bỏ thế giới kinh doanh để theo đuổi sự nghiệp viết lách toàn thời gian. Trong vòng vài tháng, tôi phát hiện ra một thứ gây mất tập trung khác cứ bám víu mình khắp nơi, từ quán cà phê, nhà bạn bè và cả giường ngủ: chiếc điện thoại thông minh.

Giống như tôi đang mang một chiếc máy gây xao nhãng trong túi quần.

Đúng là tôi đã loại bỏ tivi và Internet ở nhà, nhưng tôi có thật sự làm

được không? Hay là bây giờ tôi lại có một phiên bản xao nhãng khác trong túi của mình? Vì vậy, tôi cất điện thoại vào ngăn kéo trong vòng hai tháng, và đã học được rất nhiều về thói quen của mình trong quá trình này. Ngoài chuyện biết là điện thoại hầu như không tồn tại trong những ngày này, tôi còn biết được một kiểu cô đơn đặc biệt. Bạn thấy đấy, khi bạn loại bỏ tivi, Internet và điện thoại ra khỏi

cuộc sống, bạn đã bỏ đi niềm vui nhân tạo và buộc phải đối mặt với những cơn xáo động đang thôi thúc bạn. Không có những màn hình điện tử để giải trí và mua vui, tôi đối mặt với thinh lặng. Bạn sẽ biết được tâm trí mình dao động như thế nào khi bạn dần tắt đi nguồn nhiễu loạn xung quanh.

“Khi bạn mua chiếc smartphone đầu tiên, bạn có biết rằng mình sẽ dành hơn 1000 giờ mỗi năm để xem nó không?”, Seth Godin, tác giả 19 quyển sách bán chạy từng hỏi câu này trên trang blog của ông. “Nhiều tháng sau, bạn có nhớ mình đã trải qua những giờ đó như thế nào không? Khi bạn nâng cấp lên một chiếc smartphone mới, bạn có thể dành nhiều thời gian hơn cho nó, bạn có nghĩ về chuyện đã tiêu tốn bao nhiêu thời gian rảnh trong năm ngoái như thế nào không? Nếu chúng ta lãng phí tiền theo cách lãng phí thời gian, tất cả chúng ta sẽ bị phá sản”.

Tất cả chúng ta đều có những kỳ vọng khác nhau. Bạn có thể mong đợi tin nhắn trả lời trong một giờ, người khác có thể muốn phản hồi trong mười phút, người khác nữa thì muốn trong ngày. Những kỳ vọng tùy theo mỗi người, và khi tôi loại bỏ khả năng phản hồi ngay lập tức, tôi có thể hình thành kỳ vọng của riêng mình thay vì để xã hội quyết định thời

gian hồi âm của tôi. Ngay sau đó, không còn những cuộc hội thoại bằng tin nhắn hời hợt nữa, việc trò chuyện trực tiếp khiến tôi thấy ý nghĩa hơn.

Khi tôi dành thời gian cho bạn bè và những người thân yêu, chúng tôi đã trò chuyện nghiêm túc, và vì cuộc gặp sâu sắc hơn nên tôi càng trân trọng nhiều hơn trước.

Khi không có điện thoại trong túi, tôi cũng biết được “thời gian chết” là cách gọi sai. Ngày xưa, chúng ta đã có những khoảnh khắc quý giá mà ở

đó mình cảm thấy được thư giãn trong phút chốc như tại sân bay, quầy thanh toán, phòng chờ hay những nơi tôn nghiêm. Bây giờ không còn nữa. Mọi người dường như sử dụng điện thoại trong những khoảnh khắc này, họ cố gắng để đạt hiệu suất hơn hay tương tác nhiều hơn. Nhưng có lẽ việc dừng lại và suy nghĩ sẽ hiệu quả hơn so với việc kiểm tra email, mạng xã hội – đặc biệt là khi chúng ta muốn tạo ra những điều có ý nghĩa.

Cuối cùng, xao nhãng hay không xao nhãng, tôi nhận ra thế giới vẫn tiếp diễn. Không điện thoại, không Internet, không tivi, trái đất vẫn

quay đều. Bạn có thể kiểm nghiệm bất kể điều gì trong thời gian ngắn xem điều đó có đúng với mình không. Suốt hai tháng đó, không lần nào tôi thật sự cần đến điện thoại. Chắc chắn, cũng có những lúc bất tiện khi tôi phải chiến đấu để vượt qua nỗi thất vọng, nhưng đó là một cái giá phải trả để tôi xóa bỏ lập trình cũ.

Sử dụng lại mà không xao nhãng

Vì chủ nghĩa tối giản không phải là chủ nghĩa thiếu thốn. Sau hai tháng, tôi đã sử dụng lại điện thoại, nhưng là trở lại với tâm thế khác. Hiện tại, tôi sử dụng điện thoại để định vị GPS, gọi điện, tra từ điển, ghi chú và cài một số ứng dụng hữu ích. Và đương nhiên, tôi vẫn thường xuyên gửi tin nhắn, nhưng không phải lúc đang ở cùng người khác, và chắc chắn không phải lúc đang đi vệ sinh. (Luôn có thời gian và địa điểm cho mọi thứ).

Hơn nữa, để tránh những phiền nhiễu nhất có thể, khi ở một mình, tôi tắt hết các thông báo, xóa hết mạng xã hội và gỡ bỏ những ứng dụng gây mất tập trung, bao gồm những gì tôi không sử dụng trong vòng 3 tháng qua. Trừ khi có việc cần dùng, tôi thường xuyên chuyển điện thoại của mình sang thế độ "không làm phiền". Tôi tham gia "Những ngày thứ bảy không màn hình" của The Minimalists, khi ấy tôi và vợ cất điện thoại trong tủ và dành cả ngày bên nhau. Thậm chí tôi đặt màn hình điện thoại sang chế độ màu xám. Vì theo Tristan Harris, một cựu thiết kế tại Google cho biết: "Việc thay đổi tông màu sẽ làm cho các ứng dụng bớt hấp dẫn một chút và bạn sẽ thoát khỏi việc kiểm tra hay lướt điện thoại liên tục.

Tưởng tượng Instagram không có màu sắc hoặc video Youtube không rõ nét sẽ càng khó xem hơn. Bản thân nhiều biểu tượng ứng dụng cũng sử

dụng tâm lý màu sắc để lôi kéo bạn nhấp vào, và khi bạn chuyển phổ

màu, bạn có thể dẹp đi một vài lời mời gọi hấp dẫn".

Bạn có thể thắc mắc liệu chúng ta đang sống trong một tương lai lạc hậu hay không khi Gopi Kallayil, "Giám đốc truyền bá giá trị" tại Google xem

smartphone như "cơ quan mới của cơ thể"? Còn đáng sợ hơn khi kết quả

quét MRI cho thấy chất xám trong não người nghiện điện thoại có sự

thay đổi hình dạng và kích thước tương tự như não của người sử dụng ma túy. Với tôi, nếu tôi chuẩn bị có một chiếc điện thoại, tôi muốn xem nó là một công cụ hơn là một phần làm thay đổi bộ não của mình.

Nhưng rõ ràng, những công cụ trở nên tốt hay xấu là do người sử dụng chúng. Một máy cưa đốn hạ cái cây mục nát phía sau nhà để tránh đổ

vào nhà hàng xóm, hay cũng cái cưa đó được sử dụng để gây thương tích cho người hàng xóm. Một hộp sơn có thể làm đẹp mặt trước của ngôi nhà, hay người ta có thể sử dụng nó để vẽ bậy lên tường tại công viên công cộng. Công nghệ cũng vậy. Chúng ta có thể sử dụng Twitter, Reddit và Youtube để làm phong phú đời sống của bản thân và người khác, để

giao tiếp và chia sẻ theo những cách mà trước đây chưa làm được. Hay chúng ta bị mắc kẹt trong Tam Giác Quỷ của mạng xã hội, từ Facebook, Instagram đến TikTok, chìm đắm trong cái màn hình chiếu sáng vô nghĩa.

Chúng ta có thể sử dụng điện thoại thông minh để chụp những bức ảnh phong cảnh tuyệt đẹp, nhắn tin cho những người thân yêu, hay tìm đường đến một vườn quốc gia xa xôi (hoặc để gọi điện thoại, đương nhiên rồi!). Hoặc cũng chiếc điện thoại đó, chúng ta liên tục kiểm tra email, lướt các dòng trạng thái được cập nhật liên tục, đăng lên vô số bức ảnh selfie, và tham gia các hoạt động không có giá trị gì trong khi phớt lờ cuộc sống tươi đẹp xung quanh ta.

Công cụ cũng chỉ là công cụ, và chúng ta có trách nhiệm chất vấn bản thân về cách thức và lý do sử dụng chúng. Kẻ bảo thủ gạt bỏ mọi tiềm năng của thế giới, nhưng một thế giới tốt đẹp hơn nhờ có sự hỗ trợ của công nghệ. Nếu được sử dụng có chủ đích, chúng ta có thể thay đổi thế

giới với những công cụ này, hoặc chúng ta sẽ gây ra rất nhiều tác hại. Đó là lựa chọn của mỗi cá nhân, thế giới đang ở trong tay ta và chúng ta phải hành động sao cho phù hợp.

CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN KHÔNG NHẤT THIẾT GIÚP BẠN SÁNG TẠO HƠN, NHƯNG LOẠI BỎ NHỮNG THỨ THỪA THÃI TRONG CUỘC

SỐNG CÓ

THỂ GIÚP CON NGƯỜI KHÁM PHÁ KHÍA CẠNH SÁNG TẠO CỦA HỌ.

Trong 10 năm qua, tôi đã đưa một số nguồn xao nhãng trở lại với cuộc sống vào từng thời điểm khác nhau. Khoảng thời gian sống không có chúng đã giúp tôi sử dụng chúng trở lại một cách có chủ ý hơn, để chúng không còn là mối xao nhãng mà chỉ là công cụ. Tôi đã sống không tivi trong 9 năm, cho đến ngày tôi chuyển đến căn hộ ở Los Angeles có sẵn tivi trên tường. Thú thật, tôi ước mình chẳng có nó. Nhưng bởi vì có sẵn, nên tôi và gia đình cũng hay sử dụng. Tuy nhiên, tôi có ba quy tắc để xem tivi có ý thức hơn: lên lịch xem tivi trước một ngày, không xem quá ba tiếng mỗi tuần, và không bao giờ xem tivi một mình.

Tôi cũng gặp thách thức tương tự với Internet tại nhà. Sau 5 năm không sử dụng Internet ở nhà, hoàn cảnh của tôi giờ đã khác bởi vợ và con gái tôi quyết định phải cần đến Internet. Nhưng thật hạnh phúc, chúng tôi

có thể thỏa thuận. Tôi yêu cầu vợ con ẩn mật khẩu wifi với tôi. Vậy là tôi không có wifi nhưng con gái tôi vẫn có thể xem chương trình thiếu nhi vào cuối tuần.

Còn bạn thì sao? Những phiền nhiễu nào đang cản trở bạn sáng tạo? Nếu bạn không chắc, hãy quay lại xem phần Giá trị tưởng tượng trong chương về mối quan hệ với Giá trị. Đó thường là những xao nhãng lớn nhất của chúng ta. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn xóa bỏ chúng trong một ngày, một tuần, một tháng? Chỉ có một cách để biết chắc chắn.

Sáng tạo chứ không phải tiêu thụ

Chúng ta thường nghĩ bản thân là người tiêu thụ, điều này đúng ở một khía cạnh, nhưng trước hết chúng ta là người sáng tạo. Trong nhiều thiên niên kỷ, con người đã tạo ra các công cụ, các kiến trúc và nhiều tác phẩm nghệ thuật. Nhưng xã hội tiêu dùng hiện đại có nhiều điều kiện khiến ta nghĩ rằng mình chỉ là khách hàng, người mua, người tiêu dùng, và kết quả là nhiều người trong chúng ta bị mai một khả năng sáng tạo.

Con người chúng ta sáng tạo vì hai lý do: diễn đạt và giao tiếp. Điều này nghĩa là khi chúng ta ngừng sáng tạo, chúng ta mất khả năng diễn đạt bản thân hiệu quả, và chúng ta không thể giao tiếp thành công với người khác.

Khi được thực hiện cẩn trọng, sáng tạo là một hành động của tình yêu.

Trên thực tế, chúng ta có rất ít hành động yêu thương bằng cách tạo ra

điều gì đó ý nghĩa cho người khác. Theo Ken Coleman – chuyên gia hướng nghiệp và là tác giả cuốn sách *The Proximity Principle* (Tạm dịch: Nguyên tắc gần gũi), những sáng tạo của yêu thương đạt được ba điều: trang bị (equip), khuyến khích (encourage) và giải trí (entertaining).

Coleman gọi những trụ cột của sáng tạo này là "Ba chữ E". "Dù là một tác phẩm nghệ thuật hay một quyển sách kỹ năng, thì sự sáng tạo của bạn phải giúp mọi người giải trí, đủ để họ muốn trải nghiệm nhiều hơn.

Bạn cũng nên khuyến khích mọi người thực hiện một số hành động, lớn hoặc nhỏ. Và bạn nên trang bị cho mọi người kiến thức hoặc kinh nghiệm, với nhiều thông tin hữu ích hơn những gì mà họ mong đợi".

Với tôi, tôi đã kiếm sống bằng nghề viết mười năm nay, nhưng tôi cũng phát triển theo nhiều hướng. Khi tôi bắt đầu viết tiểu thuyết những năm hai mươi tuổi, tôi chỉ muốn trở thành một tác giả. Sau đó, tôi trở thành một tác giả và phát hiện ra tôi cũng thích những công việc sáng tạo khác như viết blog, làm podcast, diễn thuyết, làm phim. Bạn thấy đấy, đam mê viết lách không có nghĩa là tôi chỉ đam mê viết lách. Thực tế, nhiều kỹ năng có thể phát triển được. Thông thường, viết là phương tiện tốt nhất để giao tiếp, diễn đạt ý tưởng hoặc cảm xúc, nó là cách tốt nhất để

trang bị, khuyến khích và giải trí cho người khác. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng vậy, vì thế bạn phải tìm kênh phù hợp nhất để truyền tải thông điệp. Bây giờ tôi vẫn viết mỗi ngày, và tôi cũng sáng tạo mỗi ngày, bởi sáng tạo khiến tôi cảm thấy mình đang sống. Khi mọi thứ diễn ra tốt

đẹp, tôi cảm thấy dường như từng tế bào trong mình chảy tràn nhựa sống.

Tạo giá trị mà không phải là nội dung

Ngày nay, có vẻ như mọi người đều là "người sáng tạo nội dung". Vì

sao?

Dù tôi ủng hộ sự sáng tạo, nhưng tôi không thích chỉ đơn giản là tạo ra cái gì đó, đối với tôi như thế thì không phải chủ nghĩa tối giản. Những gì bạn tạo ra cũng quan trọng như sáng tạo, và bởi vì số lượng không phải là biểu hiện của giá trị, nên tôi khuyên bạn nên tránh tạo ra "nội dung".

Thay vào đó, hãy tạo ra giá trị để giải quyết những vấn đề của người khác, để đem lại niềm vui, để giao tiếp ý nghĩa, để diễn đạt những nội hàm, tạo ra những điều đáng giá và có giá trị theo thời gian. Giống như một người tiêu dùng đưa ra lựa chọn có ý thức, điều này cũng quan trọng không kém đối với sáng tạo. Nếu không, bạn chỉ đang làm nhiễu loạn hơn.

Hãy nghĩ về ví dụ điển hình nhất của những kẻ gây nhiễu: các nhà quảng cáo, đài truyền hình, những người có ảnh hưởng trên mạng xã hội, họ có điểm gì chung? Đó là hai thứ: nhạt nhẽo và động cơ lợi nhuận. Như bạn đã biết từ chương trước, tôi không phản đối tiền bạc, nhưng kết quả

không cần phải đến từ thu nhập. Trên thực tế, ép buộc bản thân kiếm tiền từ một sở thích của mình là cách nhanh nhất giết chết tình yêu của bạn với việc theo đuổi sáng tạo. Sự thật này càng sáng rõ khi tôi nói chuyện với Paul Johnson – một ca sĩ, nhạc sĩ có nghệ danh là Canyon City

– về chặng đường chơi nhạc của anh phát triển từ một sở thích trở thành sự nghiệp.

Johnson chơi guitar từ nhỏ. Năm 18 tuổi, khi anh chuyển từ Fargo đến Nashvilla để theo đuổi giấc mơ, anh nhanh chóng nhận ra mình đã thỏa hiệp sự sáng tạo của bản thân để phù hợp với ngành công nghiệp âm nhạc. "Cuối cùng thì tôi cũng kiếm được tiền từ âm nhạc của mình, tôi đã ký một hợp đồng thu âm và đang làm nhạc thương mại cho các tập đoàn, nhưng đó không phải là thứ âm nhạc tôi muốn làm".

Sau vài năm thu âm những "nội dung" tủn mủn và vô hồn, công việc mơ

ước của Johnson đã biến thành cơn ác mộng. "Nó hút hết niềm vui âm nhạc. Nó giống như thứ mà tôi yêu nhất đã chết đi và tôi phải chịu trách nhiệm cho cái chết ấy". Vì thế, anh quyết định bỏ việc làm nhạc chuyên nghiệp, chọn một công việc lái xe chở hàng ở Home

Depot, và bắt đầu sáng tác âm nhạc trở lại như một sở thích. "Khi tôi từ bỏ áp lực phải kiếm tiền từ âm nhạc, tình yêu của tôi cuối cùng đã quay trở lại, và đó là lúc Canyon City ra đời". Không phải ngẫu nhiên, sau khi trở lại công việc bằng tình yêu sáng tạo hơn là kiểu kiếm sống, Johnson sau cùng đã có thể sống bằng âm nhạc một lần nữa. Sự khác biệt là giờ đây anh ấy làm việc theo cách riêng của mình, và tiền không phải là động cơ, nó chỉ là kết quả theo sau.

Doanh nghiệp giỏi kiếm được tiền, doanh nghiệp tuyệt vời tạo ra sự khác biệt. Điều này cũng đúng với các nhà sáng tạo.

Dù tôi không chạy theo thu nhập bằng sản phẩm sáng tạo của mình, nhưng tôi vẫn có tiền khi sử dụng các sáng tạo này để giúp người khác giải trí hay giải quyết vấn đề cho họ. Cuối cùng, khi bạn đủ giỏi, mọi người sẵn sàng trả tiền cho giá trị bạn tạo ra. Tất nhiên, bạn có thể làm điều đó khi mọi người nhận thấy giá trị trong sáng tạo của bạn.

Chuẩn bị "được" chỉ trích

Khi chia sẻ những sáng tạo ra ngoài, bạn sẽ thấy có những người thích góc nhìn độc đáo của bạn, nhưng cũng có người phản đối. Sự sáng tạo của bạn sẽ được xem xét, phân tích và đánh giá. Điều này là bình thường.

Khi đó, tôi muốn bạn hiểu rằng có sự khác nhau giữa chỉ trích và phản hồi. Chỉ trích là soi mói vấn đề, phản hồi cung cấp những giải pháp. Vì thế, chúng ta phải tìm lời phản hồi từ những người đáng tin vì nó tốt cho công việc của ta, đồng thời phải tránh xa chỉ trích của phía phản đối vì nó gây rối cho con đường sáng tạo của bạn.

Hễ bạn sáng tạo ra điều gì đó ý nghĩa, bạn sẽ bị chỉ trích. Và cho dù sáng tạo của bạn có gần đạt đến hoàn hảo, nó vẫn bị đánh giá.

"Ánh sáng đó trông thật đáng sợ."

"Quyển sách thật ngớ ngẩn."

"Đừng có bỏ công việc hằng ngày của bạn."

Sự phán xét chỉ là tấm gương phản chiếu nỗi bất an của người đang

phán xét. Hầu như những lời chỉ trích chẳng có gì khác ngoài chuyện giải phóng cảm xúc theo sở thích cá nhân. Và bởi bạn không yêu cầu lời chỉ

trích, nên bạn không cần phải trả lời. Tốt hơn hết, bạn không nên đáp trả, mà cứ bấm nút xóa, tắt, chặn và tiếp tục công việc của bạn. Nếu bạn thực hành thường xuyên, bạn sẽ đủ vững chãi để định hình sự sáng tạo tiếp theo mà không lo lắng về chuyện nó được tiếp nhận như thế nào.

Kiểu sáng tạo không sợ hãi kết hợp với các phản hồi nghiêm túc đáng tin cậy sẽ là yếu tố quan trọng để bạn xây dựng nên tác phẩm đáng tự hào của mình.

CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN KHÔNG PHẢI LÀ CHỦ NGHĨA THIẾU THỐN

Rốt cuộc, bạn sẽ làm điều gì? Phản ứng với mọi tranh cãi, vụn vặt và sự

tấn công? Nếu làm vậy, bạn sẽ mất đi niềm hy vọng để sáng tạo ngay từ

đầu, và bạn sẽ chỉ làm mồi cho những con chim biển. Sao lại là chim biển?

Vâng, Ryan và tôi không gọi những người chỉ trích trên mạng là "kẻ khiêu khích" mà là những "con chim biển", bởi vì chim biển bay đến bạn, sà vào bạn và công việc của bạn, rồi bay đi. Và cũng giống như những con chim biển thực thụ, những người chỉ trích thường không hiểu được ý nghĩa trong hành động của chính họ. Thật sự, hầu hết các lời chỉ trích không mang lại giá trị gì, họ chỉ đơn giản phóng chiếu nỗi bất an của bản thân và chẳng thêm điều gì đáng kể vào cuộc thảo luận. Và nếu chúng ta lắng nghe họ, sự độc hại của họ ngấm vào suy nghĩ của chúng ta, khiến chúng ta khó tạo ra những điều có giá trị. Vì thế, bạn có hai lựa chọn:

sáng tạo và bị chỉ trích, hoặc trốn tránh công việc ý nghĩa bởi bạn sợ một con chim thả phân trên đầu. Với tôi, tôi thà che đầu mình lại và tạo ra điều gì để "được" phê bình.

Tuy nhiên, điều quan trọng cần nói là có những nhà phê bình chuyên nghiệp, những người làm tăng giá trị cho cuộc trò chuyện. Nhưng thậm chí có một bài phê bình được xem là đáng chú ý cho tác phẩm của bạn thì nó cũng không dành cho bạn, nó dành cho đối tượng tiếp nhận sự

sáng tạo đó của bạn. Tôi có nhiều bài báo viết rất ấn tượng về những sáng tạo của tôi, và tôi cũng bị các nhà phê bình chỉ trích rất nhiều lần. Ổn thôi. Chúng ta không mong đợi mọi người thích những gì mình làm. Sau 10 năm xuất hiện và được công chúng chú ý, điều tôi học được tóm gọn trong câu nói từ người dẫn chương trình nổi tiếng Charlamagne tha God:

"Bạn không bao giờ giỏi như họ nói, bạn cũng không bao giờ tệ như họ

nói". Hãy ghi nhớ điều này khi bạn sáng tạo. Tránh những lời chỉ trích vì nó không dành cho bạn, mà hãy tìm những phản hồi từ những người muốn giúp công việc của bạn tốt hơn.

Công cụ của Sáng tạo

Đôi khi chúng ta nhầm lẫn giữa công cụ của sáng tạo và bản thân việc sáng tạo. Chúng ta cầm cây bút giống như của nhà văn Hemingway, sử

dụng camera giống như của đạo diễn Coppola và dùng loại đàn guitar giống nhạc sĩ Hendrix. Nhưng sở hữu cây đàn guitar của Hendrix không giúp bạn trở thành người như ông ấy, tương tự với Hemingway và

Coppola cũng thế. Đúng vậy, nhiều hoạt động theo đuổi sáng tạo cần có công cụ, nhưng các công cụ không quan trọng bằng cách bạn tư duy, và chúng có thể cản trở công việc khi ta quá chú trọng vào nó. Đây là một trong những khía cạnh mà chủ nghĩa tối giản giúp mở rộng khả năng sáng tạo của bạn.

Thay vì tìm quyển sổ, cây bút và cái bàn phím hoàn hảo để viết bài luận, quyển sách, tôi đơn giản chỉ cần viết bằng bất cứ công cụ nào đang có sẵn. Nhiều đoạn hay nhất tôi đã viết nguệch ngoạc trên khăn ăn với bút chì. Trên thực tế, tôi thấy có những điều tưởng chừng là hạn chế lại giúp làm nên sự sáng tạo. Bạn có từng xem một đạo diễn tạo ra bộ phim kiệt tác, hay một nhạc sĩ thu âm album chỉ để theo dõi họ có bị thất bại trong sáng tạo hay không? Trong dự án đầu tay, nhà sáng tạo thường có ít nguồn lực nên buộc phải dựa vào tài năng và kỹ năng của mình, nhưng khi được cấp ngân sách vô hạn, họ chuyển sang các thủ thuật phức tạp, ném tiền cho các vấn đề của mình thay vì giải quyết nó một cách sáng tạo. Điều này xảy ra trong nhiều hoạt động theo đuổi sáng tạo. Khi chúng ta bắt đầu tìm kiếm các giải pháp tài chính cho vấn đề sáng tạo, sức sáng tạo của chúng ta bị ảnh hưởng.

Nguồn lực không giới hạn có thể kìm hãm sự sáng tạo. Vì thế, khi bắt tay vào làm, chúng ta phải tiếp cận được công cụ mạnh mẽ nhất: những câu hỏi. Đặt câu hỏi kích thích sự sáng tạo hơn bất cứ điều gì. Nếu bạn muốn nuôi dưỡng khả năng sáng tạo của mình, hãy thường xuyên đặt câu hỏi.

Vì sao tôi cố gắng để bày tỏ bản thân?

Tôi đang muốn giao tiếp điều gì?

Tôi muốn giải quyết vấn đề gì?

Tôi hy vọng trả lời được câu hỏi nào?

Điều này sẽ làm tăng giá trị cho người khác như thế nào?

Điều này sẽ giúp trang bị, khuyến khích và giải trí cho người khác như

thế nào?

Những câu hỏi này chắc chắn sẽ dẫn đến nhiều câu hỏi hơn, và đó là dấu hiệu tốt vì sự tò mò của bạn sẽ thúc đẩy khả năng sáng tạo hơn bất kỳ

công cụ hào nhoáng nào mang lại.

Khởi nguồn của Sáng tạo

“Bạn lấy ý tưởng đó ở đâu vậy?” là một câu hỏi phổ biến giữa các nhà sáng tạo với nhau. Nhưng tôi luôn cảm thấy buồn cười. Khi được hỏi, tôi thường trả lời trung thực nhất có thể: “Từ cuộc sống”.

Sự trải nghiệm làm nên sáng tạo. Hồi những năm hai mươi tuổi, tôi đã viết tiểu thuyết vì cuộc sống của tôi quá tầm thường đến nỗi chẳng có gì để viết về nó. Do đó, hầu hết những câu chuyện tôi viết chỉ toàn là bịa đặt và không đáng đọc. Tuy nhiên theo thời gian, tôi tạo ra một số thay đổi trong cuộc sống mà chúng đáng được chia sẻ cho mọi người: rời bỏ

sự nghiệp ở công ty, ly hôn, bỏ đi phần lớn của cải vật chất, nuôi dưỡng các mối quan hệ mới, khám phá những sở thích mới. Và tôi đã quan sát những thay đổi này bằng cách viết ra những bài học cuộc sống của mình.

Nếu tôi là diễn viên hài độc thoại, tôi sẽ tìm cách để kể chuyện cười về

nỗi đau và tổn thương của mình. Nếu tôi là một kiến trúc sư, tôi có thể

lấy cảm hứng từ những cuộc đấu tranh nội tâm để thiết kế ngôi nhà.

Cũng giống với bất kỳ nghề sáng tạo nào, chúng ta sử dụng những sự

kiện trong cuộc sống và những diễn biến của thế giới xung quanh để làm nên sự sáng tạo, cả trực tiếp và gián tiếp.

Tuy vậy, điều đó không có nghĩa nhà làm phim Martin Scorsese phải ở

trong đám đông, hay diễn viên Jim Carrey phải là một thám tử thực sự.

Những nhà sáng tạo này thể hiện cuộc sống sâu sắc thông qua công việc của họ, và họ sử dụng những mảnh lưới trải nghiệm để dệt nên sự sáng tạo của mình. Nghệ thuật và tầm nhìn được biểu hiện khác nhau ở từng nhà sáng tạo, nhưng kết quả cuối cùng đều giống nhau: Những vấn đề

trong cuộc sống thường được họ phản ánh trong sáng tạo.

Tất cả chúng ta đều khao khát sáng tạo, đây là nhu cầu của con người, nhưng chúng ta không thể tạo ra bất cứ thứ gì từ hư vô. Chúng ta phải sống một cuộc sống đáng để chia sẻ. Không phải là một cuộc sống hoàn mỹ hay không tỳ vết, mà là cuộc sống trung thực, một cuộc sống luôn học hỏi để người khác có thể tìm thấy kiến thức từ trải nghiệm của mình.

Nói tóm lại: Viết lách thì rất tốt, nhưng đừng viết những câu chuyện bịa thay cho việc thực sự sống trong chúng.

Sự hoàn hảo là kẻ thù

Nhà tư tưởng Pháp Voltaire từng nhận xét: “Đừng để sự hoàn hảo là kẻ

thù của những điều tốt đẹp”. Đúng là khi sáng tạo, chúng ta đều muốn nỗ lực hết mình. Chúng ta muốn có thể nhìn vào gương và thành thật tuyên bố: “Tôi đã làm những gì tốt nhất có thể với những nguồn lực mà tôi có trong thời điểm đó”. Nhưng chúng ta không nên kỳ vọng sự hoàn hảo.

Khái niệm “tốt nhất trong khả năng của tôi” thường thay đổi theo thời gian. Bài viết “hay” nhất của tôi cách đây hai mươi năm có thể trở nên rất tầm thường vào hôm nay – dù tôi sẽ không có được ngày hôm nay nếu không có những năm tháng tầm thường đó. Điều này thoáng nghe có vẻ mất động lực, nhưng tôi muốn khẳng định ngược lại: Bạn có quyền

“đủ tốt” vào ngày hôm nay, hay như tác giả Becky Beaupre Gillespie nói:

“đủ tốt là một sự hoàn hảo mới”.

Về phương diện này, sáng tạo cũng giống việc bạn đi tập gym. Bạn mong muốn có một thân hình cân đối và cơ bắp, nhưng cách duy nhất để đạt được mục tiêu là bạn phải luyện tập mỗi ngày và xây dựng cơ thể dựa trên tiến độ của những ngày trước đó. Bạn có thể không bao giờ phát triển được vóc dáng “hoàn hảo”, cũng giống như không bao giờ vẽ được bức tranh toàn mỹ hay viết nên ứng dụng hoàn hảo, nhưng cái tốt “nhất”

của bạn sẽ tiếp tục tốt hơn khi bạn dành thời gian cho nó.

Bắt tay vào công việc thì tốt hơn cái ý nghĩ hoàn hảo bị mắc kẹt trong đầu bạn. Tác giả Elizabeth Gilbert viết trong quyển sách *Big Magic: Creative Living Beyond Fear* (tạm dịch: Điều kỳ diệu lớn lao: Cuộc sống sáng tạo vượt lên nỗi sợ hãi) của bà rằng: "Dù bạn dành bao nhiêu thời gian để cố

gắng tạo ra điều hoàn mỹ, sẽ luôn có ai đó có thể tìm ra sai sót trong đó.

(Bạn biết đấy, có những người vẫn băn khoăn về các bản giao hưởng của Beethoven). Tại vài thời điểm, bạn thực sự chỉ cần hoàn thành công việc và buông, rồi bạn có thể tiếp tục làm những công việc khác với trái tim vui vẻ và nhiệt huyết".

Được rồi, bây giờ giả sử bạn đã đạt đến mức mà sẵn sàng chia sẻ âm nhạc, bức tranh hoặc phần mềm của mình với thế giới. Bạn đã dành hàng giờ

và cố gắng vượt lên mọi nỗi vất vả, bạn đã thu nhận phản hồi từ những người đáng tin cậy để cải thiện công việc của mình, và bạn đã nhìn vào gương mà thừa nhận rằng dù tác phẩm của bạn không hoàn hảo nhưng đây là điều tốt nhất bạn có thể làm vào thời điểm này. Điều này thật tuyệt vời. Xin chúc mừng bạn!

Hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ xem điều đó nghĩa là gì. Hãy nhìn xung quanh, bạn biết có bao nhiêu người đã viết sách, thu âm album hay vẽ tranh? Năm người? Hay ít hơn thế? Nếu bạn giống như hầu hết mọi người, bạn là người duy nhất đã hoàn thành những việc bạn làm và chứng kiến nó từ đầu đến cuối. Đó là điều mà bạn đáng để tự hào.

Sáng tạo mới của bạn có khả năng trở thành tài sản cho cuộc đời của bạn.

Không điều gì có thể lấy đi của bạn, không phải việc bạn bị thất nghiệp,

không phải là hình huống khẩn cấp trong gia đình hay thời điểm kinh tế

khó khăn. Điều bạn sáng tạo nên mãi mãi là của bạn, là tài sản của cuộc đời, cho dù nó có nằm trong ngăn kéo cả thập kỷ. Mà sẽ không như vậy, vì sự sáng tạo xứng đáng được chia sẻ.

Vi-rút mang tên "viral"

Bạn sẽ làm gì với điều bạn vừa sáng tạo? Tốt nhất là bạn nên chia sẻ nó với những người quan tâm, có phải không? Nhưng làm cách nào bạn tìm những người đó? Làm cách nào bạn kết nối với khán giả của mình? Làm thế nào để thế giới biết về sáng tạo của bạn?

Để trả lời những câu hỏi này, trước hết chúng ta cần thảo luận về một trong những quan niệm sai lầm nhất của xã hội ngày nay: Để chia sẻ công việc của bạn với thế giới, bạn phải làm nó "viral" (lan truyền). Trong thế

giới được định hướng bởi trực tuyến, tính viral hấp dẫn đến mức mọi người sáng tạo đều muốn có. Nhưng tôi muốn khuyến khích bạn phấn đấu cho một điều khác.

Mong muốn viral là trái với tự nhiên. Chúng ta đều muốn tránh vi-rút, chúng ta rửa tay, ho vào khuỷu tay để tránh lây lan và tránh tiếp xúc với người bệnh. Nhưng khi nói đến tiếp cận khán giả, chúng ta tìm kiếm những khoảnh khắc lan truyền mà không nhận ra loại chú ý này cũng là một căn bệnh. Những nội dung viral chỉ là được cắt ghép tốt, theo định nghĩa thì nó không có giá trị gì. Các nội dung viral có sức hấp dẫn ngay lập tức, nhưng thiếu sức sống về lâu dài.

Hãy suy nghĩ về nó. Điều gì thực sự lan truyền? Những bức ảnh chụp mông trên Instagram, các đoạn phim đánh nhau của Worldstar, video Youtube về tai nạn xe, các dòng trạng thái kích động, những cuộc tranh cãi không hồi kết, các tiêu đề của kênh giải trí TMZ.

Hầu hết những khoảnh khắc viral đều biến mất nhanh chóng như khi chúng xuất hiện, và dấu ấn ngắn ngủi này không tạo nên những điều tốt đẹp hơn. Và ngay cả một quyển sách chất lượng cao hiếm hoi, album hay một bài TED Talk cũng vậy. Sự lan tỏa của nó chỉ đơn thuần là kết quả

của một sự khôn khéo đặc biệt.

Có lúc nào bạn ngừng lại để xem xét vì sao chúng ta cố gắng để lan truyền không? Có lý do gì chúng ta cố gắng tạo ra một video viral,

một bài đăng được chia sẻ rộng rãi, một trạng thái được đăng lại nhiều lần? Hay chúng ta chỉ như chú chó phản xạ có điều kiện của bác sĩ Pavlov, làm theo theo mệnh lệnh để được chú ý?

Có thể tôi bị dị ứng với viên thuốc ma thuật, nhưng thành công của tôi đã không xảy ra chỉ sau một đêm, hay một sớm một chiều. Nó đến trong từng sáng tạo một, trong từng dấu ấn nhỏ. Với tôi, tôi chưa bao giờ có thứ gì được "viral". Và dĩ nhiên, tôi không cần phải lan truyền và bạn cũng vậy. Chắc chắn, việc lan truyền sẽ mang đến một lượng lớn người theo dõi cho bạn, những cái nhấp chuột, những lượt xem và bình luận, nhưng đó có phải là kiểu chú ý mà bạn muốn không? Họ có phải là khán giả gắn bó không? Họ có luôn theo dõi không? Đó có phải mối quan hệ

tương hỗ không? Hay việc lan truyền giống như tổ chức một bữa tiệc trong quán bar mở? Mọi người chắc chắn sẽ xuất hiện, nhưng điều gì sẽ

giữ họ ở đó khi những chai rượu miễn phí đã cạn?

Tuy nhiên, có một giải pháp thay thế. Thay vì phải lan truyền, tôi tập trung vào một điều duy nhất: tăng giá trị. Theo thói quen, trước mỗi dòng trạng thái tôi gửi đi, mỗi podcast tôi ghi âm, mỗi quyển sách tôi viết, tôi tự hỏi "Nó có làm tăng giá trị không?". Nếu không, nó không đáng để chia sẻ, cho dù nó có thể thu hút được bao nhiêu sự chú ý đi nữa.

Các sản phẩm sáng tạo thực sự được không tạo ra cho sự chú ý, mà được tạo ra vì nó có giá trị để chia sẻ với thế giới.

Khi nói về tiếp cận khán giả, việc tăng thêm giá trị là cách duy nhất để có được kết quả lâu dài, và đó là một trong số những cách để xây dựng lòng tin. Khi mọi người tin tưởng bạn, họ mong muốn chia sẻ thông điệp của bạn với người xung quanh vì bản chất con người luôn muốn chia sẻ giá trị với người khác. *Sự tin tưởng chứ không phải tính viral* là chiến lược tốt nhất để lan tỏa công việc của bạn. Nếu không, kết quả của bạn chỉ là những cú nhấp chuột.

Doanh nhân sáng tạo

Hiện nay là thời điểm thú vị nhất trong lịch sử để trở thành một nhà sáng tạo. Ở các quốc gia tự do ngôn luận, bạn không còn bị cản trở bởi những người kiểm duyệt, bạn không còn phải thỏa hiệp với tác phẩm của mình.

Lần đầu tiên trong lịch sử, nhờ thế giới trực tuyến mà bạn có thể nắm

phần lớn quyền kiểm soát. Tôi đã biết điều này khi tôi không hài lòng với thị trường xuất bản. Tôi không chờ sự cho phép của người khác để xuất bản tác phẩm của mình.

Khi người kiểm duyệt nói không với tôi, tôi đã nói có với chính mình.

Trong 10 năm qua, tôi và Ryan đã tự xuất bản bốn quyển sách, ba trong số đó là những cuốn sách bán chạy. Chúng tôi đã đi diễn thuyết khắp thế

giới và chúng tôi có được lượng khán giả lớn hơn hầu hết các tác giả xuất bản sách theo cách truyền thống. Và cho đến gần đây, chúng tôi đã tự

mình thực hiện tất cả. Đó là bởi vì chúng tôi không chỉ là người sáng tạo, và bạn cũng thế.

Bạn thấy đó, đã có lúc nhà sáng tạo chỉ là nhà sáng tạo. Thời gian trước, tôi là kiểu tác giả chỉ tập trung vào việc viết nên quyển sách hay nhất có thể. Ai đó sẽ chỉnh sửa, dàn trang, thiết kế, tiếp thị, bán và xuất bản quyển sách của tôi. Đó là thỏa thuận mà đa số tác giả đều đồng ý, hoặc ít nhất là một phần vì đó là lựa chọn duy nhất sẵn có, đó là cách duy nhất để tiếp cận khán giả.

KHI CHÚNG TA BẮT ĐẦU TÌM KIẾM CÁC GIẢI PHÁP TÀI CHÍNH CHO

VẤN ĐỀ SÁNG TẠO, SỨC SÁNG TẠO CỦA CHÚNG TA BỊ ẢNH HƯỞNG.

Ngày nay đã có những lựa chọn khác, và ngay cả những nhà sáng tạo theo kiểu truyền thống cũng được lợi vì có thể tự kiểm soát kế hoạch quảng bá của họ. Còn với những nhà sáng tạo tự phát hành sản phẩm thì điều này còn đúng gấp bội. Để thành công, ngoài cơ hội

phá” và kiếm tiền từ bên ngoài, tốt nhất là bạn nên xem mình như một người khởi nghiệp, một nhà kinh doanh sáng tạo. Quan điểm này giúp nhà sáng tạo xem mỗi thách thức kinh doanh như một cơ hội để cải thiện công việc và đưa sản phẩm đến đúng người. Các công việc quản trị như

cập nhật mạng xã hội và bán buôn cũng trở thành một phần của quá trình sáng tạo, nếu bạn làm đúng thì đó cũng là công việc.

Nghe có vẻ đáng sợ, nhưng nó thực sự truyền sức mạnh cho bạn. Không còn lý do bào chữa, không chờ đợi để được lựa chọn, không đổ lỗi thất bại cho người khác, bạn chịu trách nhiệm về chất lượng, thiết kế, phân phối và vận mệnh của chính mình. Bạn phải sáng tạo, và sau đó tìm khán giả của riêng mình vì không có ai sẽ làm điều đó cho bạn.

ĐOẠN KẾT VỀ SÁNG TẠO

Là Ryan đây, tôi trở lại để cùng bạn tìm hiểu sâu hơn. Tôi hy vọng quá trình khám phá khả năng sáng tạo của Joshua khiến bạn thấy hứng thú để khám phá sự sáng tạo của riêng bạn. Sẵn sàng để tìm hiểu thêm chứ?

Tuyệt vời! Hãy xem qua các bài tập tôi biên soạn để giúp bạn xác định đâu là động lực thúc đẩy niềm đam mê của bạn.

Những câu hỏi về Sáng tạo

1 . Sự trì hoãn ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của bạn?

2 . Sự xao nhãng đã cản trở sức sáng tạo của bạn ra sao?

3 . Bạn tự xem mình là người bận rộn hay người tập trung? Vì sao?

4 . Bạn muốn tập trung vào điều gì hơn? Và tại sao?

5 . Mất bao lâu thì bạn thoát khỏi vùng an toàn của mình?

Những điều nên làm với Sáng tạo

Tiếp theo, bạn học được gì từ mối quan hệ của mình với công nghệ và sự

sáng tạo? Bạn còn vướng mắc ở đâu? Những bài học nào sẽ khuyến khích bạn tránh khỏi xao nhãng và tạo nên điều ý nghĩa cho thế giới? Sau đây là 5 hành động bạn có thể thực hiện ngay hôm nay:

• **Tìm sự sáng tạo của bạn.** Điều quan trọng là bạn phải hiểu rõ mình muốn tạo ra điều gì trong cuộc sống. Viết ra 5 điều bạn muốn sáng tạo.

Để giúp bạn trả lời, hãy hỏi bản thân những câu hỏi này:

° Làm thế nào bạn có thể phục vụ người khác tốt hơn?

° Đâu là nhu cầu lớn nhất đang cần một giải pháp?

° Vấn đề bạn muốn giải quyết là gì?

• **Tập trung vào sáng tạo.** Bây giờ, bạn cần thu hẹp nội dung sáng tạo mà mình muốn tập trung. Với mỗi ý tưởng đã viết, bây giờ hãy trả lời cho các câu hỏi sau:

° Điều gì làm cho sự sáng tạo này thú vị hoặc độc đáo?

° Điều này sẽ làm tăng giá trị cho người khác như thế nào?

° Những bước cần thiết để thực hiện giải pháp hay sáng tạo này của bạn là gì?

• **Nuôi dưỡng khả năng sáng tạo.** Bây giờ, đã đến lúc chọn một sáng tạo để nuôi dưỡng thành đam mê. Nếu bạn không thể chọn 1 trong 5 ý tưởng, hãy chọn ngẫu nhiên bằng cách rút thăm.

• **Loại bỏ những xao nhãng.** Bây giờ, bạn đã chọn một sáng tạo để thực hiện, hãy tập trung vào nó. Bạn phải thiết lập ranh giới giữa bản thân với bất cứ thứ gì cản trở sự sáng tạo. Để thiết lập những ranh giới này, hãy viết ra những xao nhãng chiếm nhiều thời gian nhất của bạn (sự cam kết, công nghệ, mạng xã hội, và những thứ tương tự). Hãy trung thực. Sau đó, với mỗi lần bị phân tâm, hãy trả lời câu hỏi sau:

° Bạn có cần nguồn xao nhãng này trong cuộc sống của mình không? Tại sao?

° Bạn dành bao nhiêu thời gian cho nguồn xao nhãng này? Khoảng thời gian thích hợp là bao nhiêu?

° Nếu bạn nói không với sự xao nhãng này, thì bạn có thể nói có với điều quan trọng nào?

° Bạn có sẵn sàng thực hiện một thử nghiệm khắc kỷ và tạm thời loại bỏ

sự xao nhãng này không? Bạn có thể làm trong bao lâu?

• **Thực hành khả năng sáng tạo của bạn.** Vì bạn đã giải phóng mình khỏi xao nhãng, bạn phải lấp đầy thời gian của mình bằng sáng tạo. Trả

lời câu hỏi sau để giúp bạn lập kế hoạch sáng tạo tốt hơn:

° Thời gian bạn dành cho sáng tạo là bao lâu? Bạn có thể cam kết thực hiện mỗi ngày không?

° Thời gian bạn dành cho sáng tạo mỗi ngày là bao nhiêu? Bạn có thể cam kết ít nhất một giờ mỗi ngày không?

° Bạn có chịu trách nhiệm với cam kết của mình không?

° Khi nào bạn sẽ bắt đầu?

Những điều không nên làm với Sáng tạo

Sau cùng, hãy thảo luận về những gì đang cản trở bạn. Sau đây là 5 điều bạn cần tránh nếu muốn cải thiện sự sáng tạo của mình trong hôm nay.

• Đừng lấy tiền làm mục đích để nuôi dưỡng đam mê.

• Đừng tập trung vào chuyện “viral”, hãy tập trung vào việc xây dựng niềm tin và thêm giá trị cho người khác.

• Đừng để sự hoàn hảo trở thành kẻ thù của sáng tạo.

Không có sáng tạo nào hoàn hảo, ngay cả với các chuyên gia.

• Đừng lo lắng về thương hiệu của những công cụ sáng tạo bạn đang dùng. Các công cụ chỉ tốt khi người dùng biết sử dụng nó.

• Đừng tập trung vào những lời chỉ trích, hãy tập trung vào sáng tạo.

Mối quan hệ 7

Con người

Bạn không thể thay đổi, nhưng cũng có thể đổi những người xung quanh bạn. Nếu tôi có thể đi ngược thời gian và đưa ra lời khuyên này cho chính mình lúc trẻ, tôi sẽ trao cho chàng trai đó câu nói này.

Khi còn nhỏ, chúng ta đã hiểu vai trò không thể thiếu của những người xung quanh: Mẹ nuôi nấng chúng ta, cha chăm sóc chúng ta, anh chị em bảo ban ta, bạn bè chơi với ta, gia đình yêu thương ta. Nhưng từng năm trôi qua, những khao khát và ước vọng lại xây nên rào cản giữa ta với những người khác. Hãy thẳng thắn thừa nhận, chúng ta đã bắt đầu "giãn cách xã hội" từ trước đại dịch Covid xảy ra. Đến tuổi dậy thì, chúng ta bắt đầu thèm có xe hơi, quần áo, khiến chúng ta xa rời bạn bè và người thân của mình. Ở tuổi đôi mươi, chúng ta tranh thủ cho sự nghiệp và tạo ra nhiều khoảng cách hơn nữa, lao vào công việc để né tránh cuộc sống thật. Và khi càng trưởng thành, chúng ta tích trữ càng nhiều đồ đạc và

của cải, cô lập bản thân trong những ngôi nhà rộng lớn hơn. Chúng ta lấp đầy ngôi nhà với vật chất và những gì được gọi là thành công, nhưng thâm tâm chỉ thấy trống rỗng giữa những bộn bề.

Để lấp đầy những khoảng trống trong tim, chúng ta thèm khát những mối quan hệ lý thú mà có thể không cùng chung giá trị với ta, vây quanh bản thân với những người làm tổn hại đến mình. Chúng ta đều đã lớn mà chưa thực sự trưởng thành. Thật băn khoăn, chúng ta nhìn quanh –

vào năm 30, 40, 50 tuổi hay lớn hơn, và tự hỏi vì sao ta bọc bản thân mình trong mớ vật chất và những con người khiến cuộc sống ta trống rỗng. Nếu muốn thoát khỏi vũng lầy này, chúng ta phải đánh giá trung thực các mối quan hệ đang có, kể cả những mối quan hệ độc hại.

Chúng ta thường cố thay đổi người khác, cố biến họ trở thành một ai đó không phải là họ nhưng lại phù hợp với phiên bản lý tưởng của ta về một người bạn, một người yêu hay người thân. Theo lẽ tự nhiên, điều này sẽ

dẫn đến sự căng thẳng, căng thẳng dẫn đến những cuộc cãi vã để rồi không còn chỗ cho tình thương và lòng trắc ẩn. Dần dà, chất độc thấm vào toàn bộ mối quan hệ và những hành vi gây hấn thụ động tăng lên.

Và cho đến một ngày, sau quá nhiều nỗi uất ức, chúng ta cảm thấy mối quan hệ "độc hại" này đã quá đủ, rồi chúng ta sẽ nói hoặc làm điều gì đó không thể rút lại được. Chẳng phải ngẫu nhiên mà nhiều mối quan hệ

lãng mạn kết thúc trong bi phẫn. Những lời nói giận dữ biến thành tiếng la hét, rồi thành những cú đấm vào tường và đồ đạc bị quăng ném khắp phòng.

Bạn thấy đó, tôi viết một quyển sách về mối quan hệ, nhưng tôi thấy rằng những thứ phá hỏng mối quan hệ giữa những con người chúng ta thường đến từ mối quan hệ với chính bản thân mình và chúng ta phải sửa chữa từ bên trong. Trước khi chúng ta có thể vun đắp cho những mối quan hệ

ý nghĩa với người khác, chúng ta phải giải quyết vấn đề của chính mình.

NGƯỜI ĐỘC HẠI SẼ KHÔNG CÓ ĐƯỢC GÌ.

Đây không phải cái cớ để bạn đối xử tệ với người khác cho đến khi bạn nắm vững sáu mối quan hệ trong cuộc đời mình. Ngược lại, chủ nghĩa tối giản giúp chúng ta giải quyết những thứ dư thừa để ta có thể sắp xếp lại cuộc sống bằng cái đầu và con tim. Khi chúng ta cải thiện mối quan hệ

của mình với sự thật, với bản thân, với những giá trị, tiền bạc và sự sáng tạo, chúng ta bắt đầu hình thành phiên bản tốt nhất của bản thân, tạo ra nền tảng để cải thiện mối quan hệ với người khác. Nếu chúng ta không làm điều này, nếu chúng ta không cố gắng cải thiện bản thân, chúng ta đang vô tình trừng phạt những người xung quanh bằng cách không sống đúng với tiềm năng của mình.

3 cấp độ mối quan hệ

Các mối quan hệ của bạn là bất kỳ ai mà bạn tương tác – bạn bè, đối tác, vợ chồng, người yêu, bạn cùng phòng, đồng nghiệp, người quen. Tất cả

những người này được xem là mối quan hệ của bạn, dù đó là mối quan hệ lành mạnh, trung tính hay độc hại. Mỗi người chúng ta đều có ba cấp độ mối quan hệ khác nhau trong cuộc sống: căn bản, thứ cấp và xã giao.

Mối quan hệ căn bản là những mối quan hệ thân thiết nhất. Cấp độ này có thể bao gồm những người quan trọng đối với bạn, những thành viên thân thiết trong gia đình và bạn bè cực kỳ gần gũi. Đây là một số nhân vật chính trong cuốn phim đời bạn, và cho đến nay họ là những mối quan hệ quan trọng nhất, và họ nên được đối xử xứng đáng.

Mối quan hệ thứ cấp bao gồm những người tương tự như cấp độ căn bản, trừ những mối quan hệ ít giá trị hơn vì một số lý do. Các mối quan hệ thứ

cấp có thể bao gồm bạn thân của bạn, sếp của bạn, người đồng nghiệp thân thiết và các thành viên khác trong gia đình. Họ là dàn diễn viên phụ

của bạn.

Rất có thể phần lớn mọi người trong cuộc sống của bạn rơi vào cấp độ

thứ ba – xã giao – bao gồm hầu hết đồng nghiệp, hàng xóm, cộng đồng, người quen, bà con họ hàng xa, phần lớn bạn bè trên Facebook và những người tương tự. Đây là những nhân vật nhỏ, và thường là những nhân vật được thêm vào trong bộ phim cuộc đời bạn. Với những người ở cấp độ này, nhiều mối quan hệ không phải vốn dĩ đã tốt đẹp.

Trên thực tế, vài chướng ngại lớn cản trở bạn sống một cuộc đời có ý nghĩa rơi vào vài nhân vật độc hại đã len lỏi vào dàn diễn viên của chúng ta. Vì vậy, điều quan trọng là phải hiểu vai trò của mỗi người trong cuộc sống của bạn, để bạn có thể sắp xếp lại các mối quan hệ của mình và chọn ở bên những ai ủng hộ bạn, chứ không phải những ai muốn “uốn” bạn trở thành phiên bản lý tưởng trong mắt họ.

ĐIỀU YÊU THƯƠNG NHẤT BẠN CÓ THỂ LÀM LÀ THÀNH THẬT VỚI NGƯỜI KHÁC, NGAY CẢ KHI ĐIỀU ĐÓ NGHĨA LÀ VỪA YÊU THƯƠNG

VỪA GIỮ KHOẢNG CÁCH.

Nếu bạn lập danh sách tất cả những người trong cuộc sống của mình và gắn nhãn cho từng mối quan hệ theo thứ tự lành mạnh, trung tính hay độc hại, thì rất có thể bạn sẽ tìm thấy những người ở mối quan hệ căn bản và thứ cấp có khả năng không thuộc vào cấp độ đó. Tùy bạn quyết định vai trò của những người đó trong cuộc sống của bạn, hoặc liệu họ có nên đóng vai trò nào đó hay không.

Đáng tiếc, chúng ta có xu hướng ưu tiên những mối quan hệ không thân thiết và không hữu ích, nghĩa là chúng ta dành gần hết thời gian của mình cho những người ở cấp độ xã giao. Họ không hẳn là người xấu, nhưng chúng ta chỉ có 24 giờ một ngày và nếu chúng ta dành hết thời giờ cho đồng nghiệp hay những người quen sơ thì nghĩa là chúng ta đang bỏ rơi những người thân thiết nhất với ta – điều này không công bằng với họ và cũng không xứng đáng với chúng ta.

Một điều cần nhớ là các mối quan hệ của bạn sẽ không bất biến. Mọi người sẽ xoay quanh cuộc sống của bạn và chuyển đổi cấp độ mối quan hệ khi họ và bạn phát triển. Nhiều người dường như rất hợp với bạn cách đây mười năm nhưng giờ họ lại ít hợp với bạn hơn, có phải vậy không?

Tương tự thế, các mối quan hệ trong tương lai của bạn sẽ tiếp tục thay đổi, chuyển đổi và phát triển. Những người bạn mới xuất hiện, các mối

quan hệ hiện tại sẽ mờ nhạt hoặc bền chặt hơn, và một số mối quan hệ sẽ kết thúc hoàn toàn. Điều quan trọng là bạn phải đóng vai trò tích cực trong quá trình này, bạn phải tham gia vào quá trình lựa chọn mối quan hệ của mình. Trong các phần tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá cách tìm kiếm mối quan hệ lành mạnh, cách cải thiện và củng cố mối quan hệ hiện tại, và cách từ bỏ những mối quan hệ độc hại để có thể nhường chỗ cho những người sẽ giúp cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn.

Tìm kiếm mối quan hệ lành mạnh

Tôi nhìn thấy vợ mình khỏa thân lần đầu là khoảng 20 phút sau buổi

hẹn đầu tiên của chúng tôi. Vì hôm đó là sinh nhật của tôi và Rebecca biết tôi là một người theo chủ nghĩa tối giản, nên cô ấy nghĩ một buổi mát-xa cho cặp đôi sẽ là món quà trải nghiệm thích hợp. (Những lựa chọn khác là cưỡi ngựa, chèo thuyền và chèo kayak thì tôi đều từ chối vì tôi nghĩ

không cần thiết phải giả vờ thích những thứ mình không thực sự thích).

Khi cả hai bước vào tiệm mát-xa, chúng tôi được hai chuyên viên trị liệu chào đón, một người đàn ông cao lớn và một người phụ nữ nhỏ bé, cả hai mặc đồng phục, đứng cạnh bàn mát-xa đôi đặt giữa một căn phòng trống. Bản nhạc thiền du dương và luồng hơi mát mẻ từ chiếc máy lạnh tỏa ra khiến căn phòng rất dễ chịu. "Hãy tự nhiên và cởi quần áo đến mức nào mà bạn thấy thoải mái. Chúng tôi sẽ trở lại sau hai phút", người phụ

nữ nói.



Ngay khi họ rời khi, tôi quay sang cười ngạc nhiên với Rebecca: "Chà, chính em là người sắp xếp chuyện này", và tự cởi giày của mình ra.

Cô ấy ngượng ngùng nhìn tôi, rồi nhún vai trả lời: "Em không biết chúng ta sẽ cởi quần áo trong cùng một phòng".

Tôi nhướng mày đáp: "Nhưng em biết đây là dịch vụ mát-xa cặp đôi kia mà".

Đây vừa là ví dụ hay mà cũng không hay về cách chúng ta gặp người mới, nhưng nó cho thấy điều quan trọng là bạn phải thành thật về sở

thích của mình ngay từ đầu. Tôi có thể đóng giả thành một người đàn ông thích cưỡi ngựa hoặc chèo thuyền, nhưng điều này sẽ mang đến cảm giác không thật về con người tôi, dẫn đến những kỳ vọng sai lầm cho Rebecca và sau cùng là đi đến một kết nối giả tạo. Vì thế, tôi đã nói trước về sở

thích của mình và hỏi cô ấy điều tương tự, đơn giản là thẳng thắn về việc cô ấy là ai và muốn gì. Bằng cách đó, nếu sở thích của chúng tôi có khác nhau thì chúng tôi sẽ không bị mất dần cảm hứng trong mối quan hệ.

BẠN CÓ THỂ VẼ RANH GIỚI CỦA MÌNH MÀ KHÔNG CẦN DỰNG LÊN

HÀNG RÀO.

Ngày nay, trong thế giới được kết nối liên tục của chúng ta, không có

"cách tốt nhất" để gặp gỡ một ai đó. Mặc dù tôi biết Ryan từ thời trung học và tôi biết người bạn Podcast Shawn từ ngày còn làm chung ở công ty, nhưng hầu như các mối quan hệ căn bản và thứ cấp của tôi đều được hình thành trong mười năm qua, và thậm chí những mối quan hệ này cũng khác nhau về cách tôi gặp gỡ họ. Rebecca và tôi gặp nhau lần đầu tại một cửa hàng bách hóa ở Missoula, Montana. Tôi tình cờ gặp người bạn, đối tác kinh doanh Colin Wright thông qua Twitter. Tôi đã liên lạc với Joshua và Sarah Weaver, đôi vợ chồng mà hiện tại đang cùng tôi và Ryan đồng sở hữu quán cà phê ở Florida, sau khi họ đọc quyển sách *Everything That Remains* (tạm dịch: Những điều còn lại) của chúng tôi. Và tôi đã bắt đầu hàng tá mối quan hệ quan trọng khác trên các ứng dụng gặp gỡ, trong các hội nhóm và các hội thảo, cũng như thông qua bạn của bạn bè trên Facebook hay Instagram. Thế giới hiện đại đã mang đến cho chúng ta nhiều cách gặp gỡ người khác hơn bao giờ hết.

Điểm chung giữa tất cả các mối quan hệ của tôi chính là lý do chúng tôi gặp gỡ và tại sao chúng tôi trở nên thân thiết. Đó là vì chúng tôi chia sẻ

cùng giá trị. Nhưng chúng tôi không phải là bản sao của nhau. Thực tế, hầu như những người bạn của tôi đều có niềm tin tôn giáo, quan điểm chính trị và lối sống khác nhau, cũng như xuất thân, dân tộc, giới tính, khuynh hướng tình dục và tình trạng kinh tế – xã hội cũng khác nhau.

Chúng tôi trở nên thân thiết vì chúng tôi có một nền tảng vững chắc để

xây dựng mối quan hệ lâu dài. Dù chúng tôi có sống ở các bang khác nhau, hay thậm chí ở các lục địa khác nhau thì điều này vẫn đúng. Và thậm chí chúng tôi còn không thể gặp nhau thường xuyên.

Tôi nhận thấy chìa khóa để xây dựng và thúc đẩy một mối quan hệ tốt đẹp gồm có ba phần.

Đầu tiên, các mối quan hệ tốt đẹp nhất liên kết với nhau bằng các giá trị

chung, chứ không phải niềm tin, hệ tư tưởng hay sở thích. Nếu bạn có những điểm tương đồng ngoài giá trị thì điều đó cũng tốt thôi, nhưng sự

khác biệt của chúng ta thực sự có thể làm cho mối quan hệ bền chặt hơn vì những khác biệt này thách thức cả đôi bên theo hướng thiện chí, giúp chúng ta củng cố quan điểm, hoặc thay đổi hoàn toàn.

Thứ hai, chất lượng luôn luôn hơn số lượng. Bạn hoàn toàn có thể kết nối sâu sắc với một người mà cả hai chỉ gặp nhau một hoặc hai lần mỗi năm, miễn là thời gian hai bạn dành cho nhau thực sự có ý nghĩa. Ngược lại, bạn có thể bị mắc kẹt trong một mối quan hệ lãng nhàng dù cả hai gặp nhau mỗi ngày. Có thể có người sẽ tranh luận rằng những mối quan hệ

này mờ nhạt dần là vì chúng ta thường không xem trọng những người luôn ở cạnh mình. Dù không phải lúc nào ta cũng cư xử như vậy – và bạn có thể cư xử tương tự như thế trong bất kỳ mối quan hệ nào – nhưng sẽ

khó để bạn cảm thấy trân trọng người mà chẳng bao giờ rời đi. Đó là lý **317** | T r a n g

do tại sao tôi và Rebecca thường xuyên có thời gian dành riêng cho mỗi người. Khoảng cách kéo chúng tôi lại gần nhau hơn.

Cuối cùng, mọi mối quan hệ đều phải có đi có lại. Bạn phải trao đi giá trị

và nhận lại giá trị từ đối phương nếu bạn muốn mối quan hệ phát

triển.

Mọi mối quan hệ – tình bạn, tình yêu hay một số khác – đều là một chuỗi hành động cho đi và nhận lại. Nhưng nó không phải đơn giản chỉ là trao đi và nhận lại, tôi thích tưởng tượng các mối quan hệ như một chiếc hộp mang tên Chúng Ta và cả hai cùng đóng góp vào đồng thời cùng nhận được điều gì đó từ chiếc hộp. Nếu bạn chỉ cho mà không nhận, bạn sẽ

cảm thấy bị lợi dụng. Và nếu bạn chỉ lấy mà không cho, bạn giống một kẻ cơ hội. Còn nếu hai người đều đóng góp theo khả năng của mình, mối quan hệ giữa cả hai sẽ phát triển, mặc dù sự phát triển riêng của từng người sẽ không đều nhau.

Mối quan hệ không phải là một giao dịch, vì vậy chúng ta không được xử

sự theo kiểu giao dịch. Chúng ta phải đóng góp theo khả năng và có thể

ngang bằng với những gì đối phương đã cho đi. Tùy từng trường hợp, có khi chúng ta có khả năng đóng góp nhiều hơn, có khi chúng ta cần nhận lại nhiều hơn. Câu trả lời là hãy thành thật về những gì ta có thể cho đi và những gì ta cần nhận được từ mối quan hệ. Nếu làm được, nếu chúng ta có thể đặt ra những kỳ vọng phù hợp và đạt được kỳ vọng thông qua hành động, chúng ta sẽ có mối quan hệ viên mãn.

Có những lúc trong cuộc sống tôi là người đảm nhận trọng trách chính cho mối quan hệ, hoặc là một phần cụ thể trong đó. Quyển sách này là một ví dụ điển hình. Dù Ryan và tôi là đối tác bình đẳng trong The Minimalists, nhưng tôi chịu trách nhiệm đến 90% việc viết sách và blog của cả hai. Ngược lại, Ryan chịu trách nhiệm cho những mảng kinh doanh khác của chúng tôi, những lĩnh vực không phải điểm mạnh của tôi. Dù tôi và anh ấy không phân rõ từng trách nhiệm, cũng như không đong đếm chính xác đóng góp của mỗi người, nhưng cuối cùng thì cả hai đều thành công vì chúng tôi đều sẵn sàng đóng góp hết khả năng của mình.

BẠN KHÔNG THỂ THAY ĐỔI, NHƯNG CŨNG CÓ THỂ ĐỔI NHỮNG

NGƯỜI XUNG QUANH BẠN.

Tuy nhiên có những tình huống tôi không thể đảm đương trọng trách chính. Sau khi tôi và vợ hẹn hò được vài năm, sức khỏe của tôi ngày càng xấu đi. Tại thời điểm đó, tôi không thể đóng góp được nhiều cho mối quan hệ như đã từng, tôi không thể làm việc toàn thời gian và do đó thu nhập của tôi ít hơn. Khả năng làm cha của tôi suy giảm nhiều và tôi không thể tham gia vào các hoạt động bình thường như du lịch, tham dự

sự kiện và mua sắm. Kết quả là Rebecca phải chăm sóc cho tôi. Cô ấy không chỉ cáng đáng mọi việc khi tôi ốm, mà còn đảm đương nhiều hơn, từ việc hết mình chăm sóc tôi, đến tìm bác sĩ và các phương pháp tốt nhất cho tôi, và có lẽ điều quan trọng nhất là cô ấy dành thời gian để thực lòng hiểu về những gì tôi đang trải qua. Cô ấy hiểu rằng tôi không lựa chọn

chuyện này, không bỏ bê mối quan hệ của chúng tôi, mà bởi tôi không phải là phiên bản tốt nhất của tôi trong thời điểm đó.

Nhờ Rebecca chăm sóc mà tôi đã khỏe hơn rất nhiều. Vào mùa hè năm 2019, tôi cảm tưởng như mình vừa chui ra khỏi miệng núi lửa giữa sa mạc. Bây giờ, tôi đã ở trên mặt đất một lần nữa, tôi có thể vẫn còn trong sa mạc và cách xa ốc đảo, nhưng ít nhất tôi biết mình đang đi đúng hướng. Tôi từng rất nản chí trước bệnh tật, nhưng nhờ có Rebecca hỗ trợ

mà tôi đã có thể leo lên khỏi hố sâu. Khi sức khỏe được cải thiện, một lần nữa tôi có thể đảm đương nhiều thứ hơn cho mối quan hệ, dù không nhiều như trước, nhưng ít ra mỗi tháng cũng nhiều hơn một chút.

Hãy là chính mình

Bây giờ có lẽ bạn đang thắc mắc: “Tất nhiên, tôi muốn đóng góp cho người khác trong cuộc sống của tôi, nhưng làm cách nào tôi biết liệu một mối quan hệ là tốt hay xấu, lành mạnh hay độc hại, phát triển hay đang chết?”.

Câu trả lời ngắn gọn là: Bạn có lẽ đã biết.

Nếu bạn đang tự hỏi mối quan hệ đó có độc hại không, thì có lẽ là có.

Một mối quan hệ độc hại là khi nó trực tiếp hoặc ngấm ngầm làm tổn hại bạn, khiến bạn khó chịu.

Mối quan hệ đó có khiến bạn liên tục thấy khó chịu, buồn bã, kích động, lo lắng, tức giận hoặc sợ hãi; nó có khiến bạn mặc cảm, hối hận hay bị

trừng phạt? Rất có thể nó chứa chất độc.

Nhưng khi một mối quan hệ thực sự tốt đẹp, bạn sẽ không thắc mắc gì cả. Bạn chỉ biết như thế, nó thật rõ ràng, thật trọn vẹn.

Nhưng tại sao? Điều gì làm cho một mối quan hệ có giá trị và làm cách nào để bạn đạt được điều đó? Thật hấp dẫn để tìm một con đường tắt, uống viên thuốc thần kỳ, hay một phép màu hô biến. Nhưng rõ ràng là không có đường tắt, chỉ có những lối đi trực tiếp. Và con đường thẳng thắn nhất để có một mối quan hệ vững chắc đó là: Hãy cứ là chính mình.

Vâng, tôi biết là lời khuyên này nghe thật nhỏ nhặt. Và vấn đề chính là ở

đây: Bạn muốn mọi người yêu hoặc ghét bạn vì chính con người của bạn chứ không phải là vì con người mà bạn tự vẽ ra. Một mối quan hệ không phải là món hàng, và bạn không phải là người bán. Ngày xưa tôi đã từng nghĩ mình như vậy, tôi đã nghĩ rằng mình phải thuyết phục người khác thích tôi, yêu tôi và quan tâm đến tôi bằng cách giả vờ trở thành một con người khác. Theo thời gian, tôi nhận ra điều này không chỉ không thành thật mà còn vô ích. Thay vì đóng giả là một gã đàn ông thích giao du, thích hoạt động và yêu đám

đông, tôi chỉ cần là chính tôi, một con người dễ chịu, niềm nở và ấm áp.

Từ trong sâu thẳm, cách bạn nhìn nhận bản thân cũng chính là cách người khác sẽ nhìn nhận bạn. Nếu bạn không thích chính mình thì làm

sao người khác thích bạn được? Nếu bạn không tin tưởng chính mình, làm sao người khác tin tưởng bạn? Chắc chắn, bạn có thể che mắt người khác trong một khoảng thời gian, thậm chí có thể lừa chính mình, nhưng cuối cùng sự lừa lọc đó sẽ nuốt chửng bạn.

Để được là chính mình, trước tiên bạn phải biết mình là ai. Tôi không nói tôi thích cắm trại, cưỡi ngựa hãy chèo thuyền. Tôi làm những thứ khác biệt, sống trung thực và đại diện cho chính con người của tôi chứ không phải là một kẻ ngốc được lý tưởng hóa để người khác thích tôi. Tôi không bao giờ yêu cầu ai đó làm những gì họ không thích, và nếu bạn là bạn bè hay người thân yêu của tôi, tôi cũng mong đợi bạn sẽ làm điều tương tự.

Điều này chỉ xảy ra khi chúng ta trung thực với nhau.

Nếu bạn cảm thấy cạn kiệt trước viễn cảnh phải trở thành một người khác mình, thì đây là giải pháp: Hãy là phiên bản tốt nhất của bản thân và sau đó hãy chọn ở bên những người yêu bạn vì chính con người bạn, cả lúc ốm đau lẫn khi khỏe mạnh.

Những người xung quanh bạn sẽ đóng góp rất nhiều vào thành công, sự

mãn nguyện và niềm vui của bạn. Các mối quan hệ có thể sẽ không thay đổi bạn, nhưng chúng chắc chắn sẽ mang đến những điều tốt đẹp nhất –

và cả những điều tồi tệ nhất cho bạn. Vì thế chúng ta phải lựa chọn khôn ngoan. Bạn không còn thích dành thời gian cho những người chỉ vì

“chúng ta đã luôn biết nhau” hay vì bạn đã tình cờ chia sẻ những kỷ niệm thời thơ ấu hay một mối quan tâm chung. Không phải vậy, những mối

quan hệ tốt đẹp được xây dựng trên một nền tảng giá trị chung. Để đạt được điều đó, bạn sẽ cần học cách thiết lập ranh giới và giao tiếp

hiệu quả.

Những ranh giới và giao tiếp

Thoạt đầu, thiết lập ranh giới nghe có vẻ như một trong những điều cuối cùng bạn muốn làm để thúc đẩy mối quan hệ cởi mở và thân mật hơn, bởi lẽ chúng ta rất dễ nghĩ rằng vạch ra ranh giới tức là ta không sẵn sàng cho người khác bước vào địa phận của mình. Nhưng bạn có thể vẽ ranh giới của mình mà không cần dựng lên hàng rào.

Tiến sĩ Henry Cloud, đồng tác giả của quyển sách *Boundaries* (tạm dịch: Ranh giới), nói rằng: "Vạch ra ranh giới rõ ràng là điều cần thiết để có một lối sống lành mạnh và cân bằng". Theo Tiến sĩ Cloud và người đồng tác giả, tiến sĩ John Townsend, "ranh giới xác định chúng ta là ai và không phải ai", và cho người khác thấy những gì bạn sẽ chịu trách nhiệm. Nó giống như dòng tài sản xoay quanh hạnh phúc của bạn.

Dù thế giới chúng ta sống được bao quanh bởi những ranh giới hữu hình

– như vách ngăn giữa những căn phòng hay bức tường giữa các căn hộ –

thì việc xây dựng ranh giới về thể chất, tư tưởng, cảm xúc và tinh thần trong các mối quan hệ cũng quan trọng không kém. Như hai tác giả đã nêu ra:

• **Ranh giới thể chất** giúp chúng ta xác định ai có thể chạm vào mình và trong hoàn cảnh nào.

• **Ranh giới suy nghĩ** cho chúng ta vùng tự do để suy nghĩ và đưa ra ý kiến của riêng mình.

• **Ranh giới cảm xúc** giúp chúng ta đối diện với cảm xúc của mình và thoát ra khỏi cảm xúc có hại hay bị người khác thao túng.

• **Ranh giới tinh thần** mang đến cho chúng ta nhận thức mới mẻ về

những bí ẩn của thế giới.

Bạn có thể vạch ranh giới mà không cần đẩy mọi người ra xa. Trên thực tế, ranh giới là cánh cửa để bạn mời người khác vào thế giới của mình, lịch sự cho họ biết điều gì được chấp nhận và điều gì

không. Bạn cần có ranh giới để ngăn ngừa những rủi ro, thông tin sai lệch và hiểu lầm. Ranh giới lành mạnh với cha mẹ bạn, những người thân yêu, con cái, bạn bè, đồng nghiệp và thậm chí với bản thân của bạn để bảo vệ các mối quan hệ khỏi những tổn hại không đáng có. Do vậy, chỉ giống như chuyện có cánh cửa trước nhà, bạn cũng không cần cảm thấy có lỗi về ranh giới của mình. Càng được xây dựng vững chắc, ranh giới càng ngăn lại những thứ

có hại và để những điều tốt đẹp bước vào cuộc sống của bạn.

Cách tốt nhất để vạch ranh giới thích hợp có lẽ là thông qua giao tiếp hiệu quả và liên tục. Tuy nhiên, trước khi bạn cho người khác biết ranh giới của mình, bạn phải xác định được nó trước đã. Nếu bạn đang xây

một ngôi nhà mới, bạn cần có thông số kỹ thuật chính xác để hoàn thành.

Tương tự, bạn phải xác định các chi tiết cho ranh giới cá nhân đối với mỗi mối quan hệ trong cuộc sống.

Ranh giới thể chất của bạn là gì? Có thể bạn thích ôm mọi người hoặc có thể bạn chẳng muốn đến một cái bắt tay. Không có đúng hay sai ở lựa chọn này.

Ranh giới suy nghĩ của bạn là gì? Có thể bạn muốn giữ ý kiến cho riêng mình hoặc bạn muốn chia sẻ quan điểm chính trị của bạn trên Youtube.

Không có ranh giới nào là “đúng” hơn cái nào.

Ranh giới cảm xúc của bạn là gì? Có thể bạn thích lịch sự và dễ tính, hoặc bạn cảm thấy cần phải thẳng thắn ngay cả khi điều đó làm cho một số

người không thích. Một lần nữa, chỉ bạn biết điều gì phù hợp với bạn.

Ranh giới tinh thần của bạn là gì? Có thể tôn giáo của bạn hoặc vô thần là một trải nghiệm riêng tư, hoặc bạn mong muốn được truyền đạo.

Biết được ranh giới của mình giúp bạn nắm bắt rõ những gì bạn sẵn sàng chấp nhận cũng như những gì bạn cần từ chối để sống phù hợp với mình.

Cũng cần lưu ý rằng ranh giới của bạn sẽ thay đổi theo thời gian. Cũng giống như bạn không có dòng tài sản cố định trong cả cuộc đời, bạn sẽ

không duy trì cùng một ranh giới khi các mối quan hệ thay đổi hoặc tiến triển. Thêm vào đó, ranh giới của bạn sẽ cụ thể hơn khi bạn truyền đạt về ranh giới của mình cho những người khác.

CHÚNG TA TÍCH TRỮ CÀNG NHIỀU ĐỒ ĐẠC VÀ CỦA CẢI THÌ CÀNG CÔ

LẬP BẢN THÂN TRONG NHỮNG NGÔI NHÀ RỘNG LỚN HƠN. CHÚNG

TA LẤP ĐẦY NGÔI NHÀ VỚI VẬT CHẤT VÀ NHỮNG GÌ ĐƯỢC GỌI LÀ

THÀNH CÔNG, NHƯNG THÂM TÂM CHỈ THẤY TRỐNG RỖNG GIỮA NHỮNG BỘN BỀ.

Tiến sĩ Marshall Rosenberg, tác giả quyển sách *Nonviolent Communication* (tạm dịch: Giao tiếp phi bạo lực), tin rằng phần lớn cách chúng ta giao tiếp – đánh giá, bắt nạt, phân biệt chủng tộc, đổ lỗi, phân biệt đối xử, nói mà không lắng nghe, chỉ trích người khác hoặc bản thân, phản ứng khi tức giận, sử dụng lời lẽ công kích, phòng thủ, hay đánh giá ai là tốt/xấu, đúng/sai với người khác" – có thể được xem là "giao tiếp bạo lực". Để tránh những giao tiếp như thế này, Tiến sĩ Rosenberg đề

xuất một quy trình bốn bước của "giao tiếp phi bạo lực" bao gồm sự quan sát, cảm xúc, nhu cầu và đề nghị của chúng ta:

• **Ý thức:** Một tập hợp các nguyên tắc giúp cuộc sống tràn đầy tình thương, hợp tác, can đảm và chân thật.

• **Ngôn ngữ:** Hiểu rằng ngôn ngữ của bạn có thể góp phần tạo kết nối hay khoảng cách.

• **Giao tiếp:** Biết cách yêu cầu điều chúng ta muốn, biết cách lắng nghe người khác ngay cả khi không đồng ý, và cách tiến tới giải pháp phù hợp cho tất cả mọi người.

• **Ảnh hưởng:** Chia sẻ "nguồn lực với người khác" hơn là trấn áp lên người khác.

Theo thời gian, khi chúng ta thực hành quá trình này trong cuộc sống, chúng ta thấy rằng không cần phải đánh giá hoặc thuyết phục người khác, mà chỉ cần chọn cách giao tiếp thật lòng từ trái tim. Và khi chúng ta học cách giao tiếp tốt hơn, chúng ta cũng biết cách kết nối sâu sắc hơn với người khác.

Chữa lành và thắt chặt mối quan hệ

Cứ hai ngày thứ Tư trong tháng, hai vợ chồng tôi sẽ nghỉ làm và chỉ dành thời gian cho nhau. Đôi khi chúng tôi có những kế hoạch lớn như đi bảo tàng, đi bộ đường dài và lái xe dọc bờ biển, nhưng thường thì chúng tôi chẳng làm gì khác ngoài mang vài quyển sách đến địa điểm ăn sáng yêu thích của cả hai rồi chúng tôi sẽ đọc sách và trò chuyện với nhau mà không bị gián đoạn bởi cuộc sống thường nhật. Đó là một cách làm mới.

Và tôi mong chờ những ngày thứ Tư này hơn bất kỳ một ngày nào khác.

Bản thân các hoạt động này không quan trọng mà đây là lời nhắc nhở

chúng tôi cần ưu tiên cho mối quan hệ giữa hai chúng tôi. Không phải một ưu tiên – mà là sự ưu tiên. Với lời nhắc nhở liên tục, hai tuần một lần, mối quan hệ của vợ chồng tôi ngày càng sâu sắc hơn, theo nhiều cách mà các mối quan hệ bề mặt không thể có. Chỉ với một vài mối quan hệ

chính yếu trong cuộc sống, xen lẫn với một số lượng các mối quan hệ thứ

cấp và xã giao phù hợp, bạn gần như sẽ không cảm thấy cô đơn.

Bạn có biết tại Đại học Nam California có một "lớp học về tình bạn"

không? Bạn có thể tưởng tượng một lớp học dạy về tình bạn? Vâng, tính tới thời điểm viết quyển sách này, danh sách chờ của lớp học này đang dài nhất trong các khóa học của trường. Vì sao lại như vậy? Bởi vì có một đại dịch cô đơn đang lây lan trên toàn cầu. Chúng ta là những chuyên gia kết bạn trên mạng, nhưng chúng ta đang mất kết nối với người khác. Lớp học này đang cố gắng hồi phục sự mất kết

nối đó.

Hóa ra là tình bạn có những lợi ích về mặt tiến hóa. Tác giả Shane Parrish đã viết trên trang Farnam Street như sau: “Khả năng hình thành mối quan hệ với những người không liên quan đến chúng ta... là một kỹ năng quan trọng đã giúp chúng ta trở thành con người thực thụ. Đó là một phần nền tảng của con người chúng ta”.

Thật tuyệt! Chính vì thế mà bạn bè có vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta phải xem xét làm cách nào để hồi phục và thắt chặt những tình bạn đang có. Đầu tiên, chúng ta phải xác định những phẩm chất tạo nên mối quan hệ sâu sắc. Trong quyển sách đầu tay của chúng tôi, *Minimalism: Live a Meaningful Life* (tạm dịch: Chủ nghĩa tối giản: Hãy sống một cuộc sống có ý nghĩa), Ryan và tôi đã xác định tám yếu tố của các mối quan hệ tuyệt vời, và tôi sẽ mô tả ngắn gọn chúng như

sau:

Yêu thương. Một tình cảm sâu sắc và tận tâm với người khác. Khi bạn yêu thương ai đó, bạn sẵn sàng ưu tiên lợi ích của người đó hơn những

ham muốn thoáng qua của bản thân. Yêu thương nảy nở thêm nhiều yêu thương, nghĩa là ta gạt bỏ lợi ích cá nhân để thắt chặt mối quan hệ.

Lòng tin. Bạn sẵn sàng đi theo một ai đó mà không nghi vấn về động cơ

của họ hay yêu cầu bằng chứng. Khi bạn có thể xác lập lòng tin với ai đó, bạn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình, vì lòng tin sản sinh thêm lòng tin, thúc đẩy tính trung thực trở thành thói quen của hai bên.

Trung thực. Đây nghĩa là không lừa dối hay ép buộc. Khi bạn không nói dối, bạn cam kết tránh những lối tắt và đi cùng con đường với đối phương, thậm chí là con đường gồ ghề. Càng trung thực, càng thật lòng với nhau sẽ tạo nên một nền tảng vững chắc cho bất kỳ mối quan hệ nào.

Chăm sóc. Tích cực thể hiện lòng tốt, tình yêu thương và quan tâm đến người khác. Khi bạn quan tâm đến một người, bạn thể hiện thông qua những hành động nhất quán. Quan tâm mang đến những chăm sóc ân cần hơn, giúp nuôi dưỡng và củng cố mối quan hệ thông

qua hành vi thay vì chỉ dừng lại ở ý định.

Ủng hộ. Hãy là một người hỗ trợ, giúp đỡ và khuyến khích người khác.

Bạn thể hiện mình đáng tin cậy, luôn vun vén và tận tâm với đối phương.

Ủng hộ nảy sinh nhiều hỗ trợ hơn, làm cho cam kết của mối quan hệ

thêm bền chặt.

Toàn tâm toàn ý. Khả năng hiện diện và tập trung vào mối quan hệ. Khi bạn có thể tập trung toàn tâm toàn ý, sự chú tâm của bạn sẽ cho đối

phương biết họ quan trọng như thế nào. Sự chú ý khiến ta hiện diện nhiều hơn, giúp nâng tầm mối liên kết giữa hai người.

Tính chính danh. Khả năng để sống chân thật. Khi bạn luôn chân thật, bạn thể hiện sự chính trực và nhất quán của mình trong suốt mối quan hệ. Sống chính danh càng giúp mối quan hệ thành thật hơn, khiến mọi thứ đều chính đáng.

Thấu hiểu. Đây là sự thông cảm, nhận thức sâu sắc về người khác. Khi bạn thấu hiểu một người, bạn sẽ nỗ lực vượt qua vẻ bề ngoài và hiểu toàn bộ con người họ – ví như cảm xúc, mong muốn và hành động của họ –

mà không phán xét hay phản đối.

Tôi muốn dành chút thời gian để nói thêm sự thấu hiểu ngay tiếp sau đây.

Thật khó để thực sự hiểu người khác, nhưng sự thấu hiểu giống như bài tập cho mối quan hệ của bạn. Bạn càng tập luyện chăm chỉ bao nhiêu, cơ

thể bạn càng khỏe mạnh bấy nhiêu. Tương tự như vậy, bạn càng hiểu đối phương bao nhiêu, mối quan hệ của bạn sẽ gắn bó bấy nhiêu. Các mối quan hệ bền vững nhất là phải nỗ lực để tránh sự hiểu lầm, vì khi sự việc bị thổi phồng quá mức, sự hiểu lầm sẽ dẫn đến những bất đồng, tranh luận và cãi vã. Để tránh cú trượt dốc này và để thắt chặt mối quan hệ, chúng ta phải đi qua được bốn giai đoạn của thấu hiểu: khoan dung, chấp nhận, tôn trọng và trân trọng.

Khoan dung. Khoan dung là một đức hạnh khiêm nhường, đó là bước khởi đầu tốt đẹp. Nếu ai đó có hành vi khó chịu, tốt nhất là bạn không nên phản ứng chống trả hay bỏ chạy, mà nên tìm cách vị tha cho sự khác biệt của họ. Ví dụ, giả sử bạn là một người theo chủ nghĩa tối giản, nhưng bạn đời là một người thích tích trữ, có một sự khác biệt rõ rệt về niềm tin ở đây. Có thể đối phương cảm thấy thỏa mãn với việc sưu tập những bức tượng sứ hay bộ đàn guitar cổ điển, trong khi bạn tin rằng cái "kho báu"

này chỉ là đống lộn xộn. Vì vậy, bạn vò đầu bứt tóc, tự hỏi làm cách nào để hướng chuyện này đi theo quan điểm "hợp lý" của bạn, mà rất có thể

sẽ khiến cả hai khó chịu. Đừng lo lắng, bạn không cần phải có được sự

thống nhất ngay lập tức, bạn chỉ nên nhận ra rằng cả hai đang có những lý do khác biệt. Bằng cách chấp nhận sự "kỳ quặc" của đối phương và cho phép họ sống hạnh phúc trong thế giới quan của riêng họ, bạn có thể

không hiểu nổi những ám ảnh của họ với các bức tượng vô tri hay những nhạc cụ chẳng bao giờ sử dụng, nhưng ít nhất bạn đang trên con đường tìm hiểu người đó, và đó là bước quan trọng đầu tiên.

Chấp nhận. Để thực sự sống hòa hợp với người khác, chúng ta phải nhanh chóng đi từ khoan dung sang chấp nhận. Khi bạn đã cố gắng phối hợp để ít ra có thể chịu đựng được sự kỳ quặc của đối phương, họ bắt đầu bớt ngớ ngẩn trong mắt bạn và theo thời gian sẽ sống có ý nghĩa hơn, không phải với bạn, mà ý nghĩa với người bạn quan tâm. Khi bạn nhận ra việc đối phương sưu tập đồ đạc là có mục đích, bạn sẽ dễ dàng chấp nhận hơn vì đam mê sưu tập đó là một phần của con người họ. Và dù bạn

có thể không thích một hành vi cụ thể, bạn vẫn yêu cả con người của họ, toàn bộ và tất cả.

Tôn trọng. Chấp nhận – không chỉ khoan dung, mà là thực sự chấp nhận đặc điểm riêng của ai đó – là một thách thức. Nhưng việc tôn trọng ai đó vì chính phong cách riêng của họ thì còn hơn thế nữa. Hãy suy nghĩ về

việc này. Bạn đã mất nhiều năm mới có được con người hiện tại của mình, vì vậy thật không hợp lý khi kỳ vọng người khác phải có cùng mức độ suy nghĩ như bạn, bất kể lập luận phản bác của bạn có gay gắt như

thế nào. Được rồi, có lẽ bạn chẳng bao giờ tích trữ các bức tượng hay đàn guitar, nhưng xét về mặt giá trị, nó có vẻ hợp lý với người khác. Tuy nhiên, cả khi người khác không đồng ý với bạn, cả khi họ không hiểu lập trường của bạn, bạn vẫn muốn họ tôn trọng niềm tin của bạn, có phải không? Vì thế, tại sao bạn không mở rộng phép lịch sự này ra? Chỉ khi đó bạn mới tiến gần đến sự thấu hiểu, chỉ khi đó, bạn mới bắt đầu nhận ra thế giới quan của mình không phải là tiền đề duy nhất mà mọi người phải sống theo. Chắc chắn là rất tuyệt khi có một ngôi nhà gọn gàng, nhưng chia sẻ cuộc sống với những người mà bạn tôn trọng còn tuyệt vời hơn.

Trân trọng. Với sự tôn trọng của bạn, bạn sẽ thấu hiểu ngay lập tức. Tiếp tục trong ví dụ của chúng tôi, giả sử bạn đời của bạn cảm thấy cực kỳ hài lòng với bộ sưu tập. Tại sao bạn muốn thay đổi điều đó? Bạn quan tâm đến hạnh phúc của họ mà, có phải không? Chà, nếu bộ sưu tập mang đến niềm vui cho họ, và nếu bạn quan tâm đến đối phương, thì bộ sưu tập đó

cũng sẽ mang lại niềm vui cho bạn bởi vì niềm vui có thể lan tỏa. Nhưng điều này chỉ xảy ra sau khi bạn đã vượt qua những tranh cãi, đi qua các giai đoạn khoan dung, chấp nhận và tôn trọng, cũng như thành thật trân trọng mong muốn và niềm tin của đối phương. Nhiều người trong chúng ta có những con đường khác nhau để tìm đến niềm vui, nhưng dù chúng ta có đi những con đường riêng thì điều quan trọng là chúng ta trân trọng hành trình này, không chỉ là hành trình của riêng ta mà là hành trình của những người ta yêu quý. Khi chúng ta đánh giá cao người khác vì chính con người họ, chứ không phải con người chúng ta muốn họ trở

thành, thì chúng ta mới thật sự hiểu thấu họ.

Vì thế, nếu bạn sắp có một quyết định quan trọng trong đời, hãy nhớ

trình tự này – Khoan dung, Chấp nhận, Tôn trọng và Trân trọng. Nếu bạn thực hành nó thường xuyên, các mối quan hệ của bạn sẽ nảy nở và nhờ sự thấu hiểu sâu sắc những con người trong cuộc sống, bạn sẽ có nhiều kinh nghiệm và trải nghiệm hơn. Con đường này không chỉ phù hợp với những người quan trọng trong cuộc sống của ta, mà còn với cả

bạn bè, đồng nghiệp và bất kỳ ai mà chúng ta mong muốn tăng cường kết nối. Dĩ nhiên, sẽ có lúc các giá trị xung đột và bạn không thể đánh giá con người của họ. Và thậm chí sẽ có những lúc không cần đi con đường thấu hiểu: Nếu ai đó có hành vi tự hủy hoại bản thân – ma túy, tội phạm, phân biệt chủng tộc – thì bạn không cần phải dung thứ cho hành vi của họ. Đôi khi bạn nên tạm biệt, rời xa và đi trên một con đường khác họ.

Cuối cùng, sự thấu hiểu sẽ giải đáp cho những câu hỏi quan trọng về các mối quan hệ: Điều gì sẽ thúc đẩy đối phương? Họ muốn làm gì? Họ cần gì? Điều gì kích thích và khuyến khích họ? Họ có khao khát gì, nỗi đau gì?

Điều gì làm họ hạnh phúc? Nếu bạn có thể trả lời những câu hỏi này, bạn sẽ hiểu rõ hơn để đáp ứng những mong muốn của họ. Và nếu bạn có thể

đáp ứng nhu cầu của người khác, và người kia cũng đáp ứng trở lại bạn, các bạn hoàn toàn có thể sống trong một mối quan hệ rực rỡ, nhiệt huyết và ngày càng phát triển.

13 đức tính được đánh giá quá cao

Chúng ta đã khảo sát qua những phẩm chất quan trọng nhất của các mối quan hệ có giá trị, bây giờ, chúng ta xem xét những đức tính được nền văn hóa chúng ta cho rằng chúng tốt đẹp nhưng thường là bị đánh giá quá cao.

Lòng trung thành. Vâng, điều quan trọng là phải trung thành với những người thân yêu, nhưng nếu chỉ trung thành thì sẽ sai lầm và làm suy giảm mối quan hệ bằng cách tạo ra khoảng cách xa vời giữa lý trí và thực tế. Trung thành là điều cao đẹp, nhưng trung thành mà mất đi sự

chính trực thì lại có hại cho mối quan hệ.

Sự tôn trọng. Đúng vậy, chúng ta nên kính trọng cha mẹ, hàng xóm, bạn bè và gia đình. Nhưng là ở mức độ nào? Nếu người bạn thân của bạn trở

thành tên tội phạm bạo lực, bạn có nên quý trọng anh ta như trước không? Dù sự tôn trọng ở mức độ thích hợp là rất quan trọng, nhưng sự

tôn trọng không thật lòng có thể vô tình buộc chúng ta vào những niềm tin và quy ước ngăn cản chúng ta sống phù hợp với các giá trị của mình.

Tính chính trực. Tất cả chúng ta đều muốn là mình đúng. Nhưng nếu bạn liên tục khẳng định mình đúng, bạn sẽ trở thành tự cao hoặc ảo tưởng, và điều này chẳng bao giờ tốt cho một mối quan hệ. Khi có điều gì chưa rõ, hãy nói "Tôi không biết" – đây là ba từ tự do nhất mà chúng ta có thể thốt ra.

Tính minh bạch. Bạn muốn trung thực và cởi mở với người khác, nhưng bạn không cần nói toạc ra mọi ý nghĩ trong đầu. Nếu không cẩn thận, bạn có thể làm tổn thương những người thân yêu và tổn hại các mối quan hệ.

Niềm vui. Vui thì tốt, nhưng vui quá sẽ sa đà vào chủ nghĩa khoái lạc.

Các mối quan hệ của chúng ta không hướng đến niềm vui vĩnh hằng. Dù chúng có thể mang đến niềm vui, nhưng niềm vui không nên là kim chỉ

nam cho các mối quan hệ của chúng ta. Nếu làm vậy, chúng ta có thể sẽ

từ bỏ nhiều yếu tố làm nên giá trị của mối quan hệ.

Sự thoải mái. Là họ hàng gần với niềm vui thích, thoải mái cũng sẽ

mang đến rắc rối. Nhà triết học khắc kỷ Musonius lập luận rằng: "Một người mà cố tránh khỏi mọi sự khó chịu thì sẽ ít cảm thấy thoải mái hơn người đôi lúc thoải mái với sự khó chịu". Do đó, nếu chúng ta tìm kiếm sự không dễ chịu, chúng ta có khả năng mở rộng vùng thoải mái của mình.

Ham muốn. Tất cả chúng ta đều có những xung động khao khát, nhưng ta thường nhầm lẫn ham muốn và đam mê với dục vọng. Khi bị dục vọng chiếm lĩnh, chúng ta mất hết lý trí của mình. Ngày nay, nhiều ham muốn của chúng ta vượt xa cả ham muốn tình dục: Chúng ta bị chìm trong cơn thèm khát xe hơi, quần áo, máy ảnh; và với một

số lý do kỳ quặc, đại đa số trong nền văn hóa của chúng ta đồng ý rằng thèm muốn đồ đạc là sự

thay thế chấp nhận được cho sự ham muốn tình dục. Nhưng khi không được theo đuổi có chủ đích, cả hai ham muốn này tất yếu sẽ dẫn đến hậu quả tiêu cực.

Khả năng thích ứng. Hầu hết chúng ta đều mong muốn được hòa hợp với những người thân yêu. Có vẻ như con đường ngắn nhất để hòa hợp là đồng ý với người khác càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, chủ đích này sai. Nếu chúng ta xoa dịu người khác, điều đó không chỉ không trung thực mà còn đóng sập cánh cửa đến bản sắc cá nhân. Tuy nhiên, ta vẫn có thể khéo léo không đồng ý với người khác mà vẫn tôn trọng quan điểm của họ. Ryan và tôi luôn bất đồng quan điểm, nhưng chúng tôi hầu như

chẳng tranh cãi. Nếu bạn có thể phân biệt được điều đó, mối quan hệ của bạn sẽ được cải thiện, và khi bạn đồng ý, người kia sẽ biết được đó là sự

thật chứ không phải là bạn cố ý để lấy lòng họ.

Đồng cảm. Có lẽ đây là điều gây tranh cãi nhất trong số các đức tính được đánh giá cao. Ngày nay, chúng ta nghe tất cả mọi người từ các nhà thuyết giáo đến các bác sĩ tuyên bố về sức mạnh của sự đồng cảm. Nhưng tôi tin là hầu hết những người này đang nói về lòng trắc ẩn, chứ không

phải sự đồng cảm. Nếu đúng như vậy, tôi không có gì phải bàn cãi. Lòng trắc ẩn nghĩa là bạn quan tâm đến những bất hạnh của người khác, là một sứ mệnh cao cả và cuộc sống chúng ta cần nhiều lòng trắc ẩn hơn.

Nhưng đồng cảm là khả năng bạn cảm nhận được nỗi đau của người khác, đó không nên là kết quả mong muốn. Trong quyển sách *Against Empathy: The Case for Rational Compassion* (tạm dịch: Chống đồng cảm: Trường hợp cho lòng trắc ẩn phù hợp), tác giả, nhà nghiên cứu và triết gia Paul Bloom, đã đưa ra quan điểm như sau: “Chúng ta thường nghĩ

khả năng trải nghiệm được sự đau khổ của người khác là lòng tốt tối thượng của mình… Không có gì có thể đúng hơn được sự thật này”. Ông tiết lộ sự đồng cảm là “một trong những động lực hàng đầu để chống lại sự bất bình đẳng và phi đạo đức trong xã hội. Ngoài việc giúp chúng ta cải thiện cuộc sống của người khác, sự đồng cảm là

một cảm xúc thất thường và vô lý, kéo theo những định kiến hạn hẹp của chúng ta. Nó làm xáo trộn những nhận định của chúng ta và trớ trêu là thường dẫn đến kết quả tàn nhẫn". Theo Bloom, "Chúng ta ở trạng thái tốt nhất của mình khi chúng ta đủ thông minh để không phụ thuộc vào nó, mà thay vào đó là dựa vào một lòng trắc ẩn sâu sắc hơn".

Tiêu cực. Thoạt đầu điều này nghe có vẻ nhầm lẫn. Làm sao mà sự tiêu cực là một phẩm hạnh được xem trọng? Có ai thực sự nghĩ tiêu cực là một điều tốt đẹp không? Không phải vậy, nếu chúng ta lấy ý kiến của số

đông, đa phần sẽ nói rằng tiêu cực là điều không tốt. Vậy tại sao chúng ta lại thường cãi vã, phàn nàn và buôn chuyện với nhau? Bởi vì nó là một

con đường tắt dễ dàng. Nếu bạn phàn nàn cùng một chuyện với người khác hoặc buôn chuyện về một người nào đó, điều này sẽ làm cho mối quan hệ của bạn và người cùng phàn nàn được gắn bó hơn. Có một câu nói xa xưa rằng "kẻ tổn thương lại muốn tổn thương người khác" và đó là những gì đang xảy ra khi chúng ta làm lây lan sự tiêu cực cho xung quanh. Chúng ta có thể và tốt hơn là nên tiếp cận những người có thái độ tích cực, ngay cả trong những lúc khó khăn nhất. Dù xuất phát từ bên trong bạn, hay từ những người khác thì sự tiêu cực vẫn dễ lây lan. Nhưng may mắn thay, tích cực cũng tương tự thế.

Ghen tị. Đây là cảm xúc vô nghĩa nhất, ghen tị bắt nguồn từ nghi ngờ, nghi ngờ rằng bạn không đủ tốt, rằng bạn làm chưa đủ, rằng người khác không xứng đáng như bạn. Ghen tị là một cảm xúc ích kỷ, một cảm xúc không mang đến những điều tốt đẹp. Liều thuốc giải cho cảm xúc ghen tị là niềm hoan hỷ – cảm giác vui mừng khi thấy người khác hạnh phúc.

Khi bạn trải nghiệm được niềm vui từ hạnh phúc của người khác, sẽ

chẳng còn chỗ cho lòng ghen tị trong mối quan hệ.

Đa cảm. Nhà triết học người Hy Lạp Zeno tin rằng bản chất con người là có lý trí, nhưng ông cũng nhận ra rằng con người cũng được thúc đẩy bởi cảm xúc. Do đó, chúng ta không nên tránh xa lý trí hay tình cảm, nhưng chúng ta phải tránh đa cảm – nghĩa là nhu nhược quá mức, buồn khổ

hoặc nhớ nhung, vì nó sẽ lấn át lý trí để tạo điền kiện cho những

cảm xúc quá đà. Khi chúng ta cảm thấy quá xúc động thì việc có thêm góc nhìn từ

lý trí sẽ giúp ích cho chúng ta.

Nghiêm túc. Đúng vậy, chúng ta muốn được xem trọng và chúng ta muốn hướng đến các mối quan hệ có phẩm giá, nhưng chúng ta phải dành chút khoảng trống cho sự hài hước và nhẹ nhàng. Nếu không, chúng ta sẽ thấy nặng nề và dần dà bị chôn vùi trong sự nghiêm túc của mình. Vì vậy, trong cuộc sống hãy có chỗ cho những trò đùa, thậm chí là trong những lúc khó khăn nhất.

Dù có một số đặc tính bạn nên tránh hoàn toàn – như ghen tị, tự cao, ham muốn và tiêu cực – các đức tính còn lại đều có thể hỗ trợ cho bạn nếu bạn tìm được sự cân bằng. Một chút đa cảm, minh bạch và thậm chí đồng cảm có thể có lợi, chúng cho người khác hiểu rằng bạn không phải là người máy. Và một mức độ trung thành, hòa đồng, thoải mái, vui vẻ, nghiêm túc và kính trọng phù hợp sẽ là điều cần thiết cho các mối quan hệ, miễn là chúng không cản trở hạnh phúc của bạn.

Hy sinh và thỏa hiệp

Có hai đức tính mà tôi nghĩ nó được đánh giá quá cao, nhưng tôi đã thay đổi suy nghĩ của mình với cả hai, đó là sự hy sinh và thỏa hiệp. Sau một loạt các mối quan hệ độc hại với cấp trên, đồng nghiệp, những người được gọi là bạn bè, những người quan trọng và thậm chí là các thành viên trong gia đình, tôi nhận ra rằng mình đã hy sinh quá nhiều, đã thỏa hiệp quá nhiều, và đó là điều khiến những mối quan hệ này không thể hàn gắn. Dù nó có thể đúng một phần, nhưng vấn đề không phải là tôi đã hy

sinh hay thỏa nghiệp cho những người đó, mà tôi đã hy sinh và thỏa hiệp sai trong từng mối quan hệ.

Đáng buồn, tôi đã hy sinh các giá trị của mình nhằm cố gắng phát triển mối quan hệ. Do đó, tôi đã có những thỏa hiệp ngớ ngẩn để xoa dịu người khác: Tôi trốn tránh sự thật vì tôi không muốn làm tổn thương cảm xúc của mọi người. Tôi đã cố gắng xoa dịu người khác bằng vật chất thay vì khiến họ cảm thấy được yêu thương thực sự. Tôi từ bỏ sức khỏe tinh thần, cảm xúc và thể chất của mình để chăm sóc cho người khác.

Nhưng xoa dịu người khác chẳng có tác dụng. Hãy suy nghĩ về điều này.

Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu đột nhiên phát hiện mọi người mà bạn biết đang cố tử tế chỉ để lấy lòng bạn? Trong y khoa, các bác sĩ gọi loại điều trị này là "chăm sóc giảm nhẹ", nghĩa là làm cho một căn bệnh hoặc các triệu chứng bớt nghiêm trọng hay đau đớn mà không loại bỏ nguyên nhân. Nhưng trong các mối quan hệ, chúng tôi gọi đó là sự xoa dịu.

Những kiểu hy sinh và thỏa hiệp này tốt nhất là không nên có, vì nó có thể làm mối quan hệ chấm dứt.

Nhưng đôi khi, bạn phải hy sinh và bạn phải thỏa hiệp vì thế giới vận hành không phải để thỏa mãn những mong muốn của bạn. Cuộc sống của bạn không chỉ có mỗi bạn.

Về cơ bản, một mức độ hy sinh nhất định – nghĩa là từ bỏ điều quan trọng hoặc có giá trị vì người khác – là cần thiết để duy trì một mối quan hệ.

Mối quan hệ cần thời gian, năng lượng và sự chú ý, ba trong số những

nguồn lực quý giá mà chúng ta phải sẵn sàng đánh đổi để có được mối quan hệ. Vì thế, tốt hơn là chúng ta nên chọn đúng người; nếu không, chúng ta sẽ thỏa hiệp mọi thứ trong mối quan hệ.

Thỏa hiệp – nghĩa là giải quyết tranh chấp bằng cách nhượng bộ lẫn nhau – cũng cần thiết trong mối quan hệ vì chẳng có hai người nào mà niềm tin giống hệt nhau. Để duy trì mối quan hệ, cả hai nhất định phải thỏa hiệp với nhau tại một điểm giao nào đó. Song, điều cốt yếu là phải tránh hy sinh các giá trị của bạn trong quá trình tìm đến điểm giao với đối phương. Nếu cả hai bạn đều đạt được đồng thuận với các giá trị còn vẹn nguyên, thì các bạn đã thỏa hiệp đúng đắn.

Nuôi dạy con cái là ví dụ điển hình cho việc cần thiết phải hy sinh và thỏa hiệp. Tôi thấy điều này ngay trong cuộc sống của tôi. Nhìn bề ngoài, việc nuôi dạy con có vẻ nặng nề, tẻ nhạt và buồn chán. Nhiều bậc cha mẹ tốt sẵn sàng hy sinh sở thích, niềm vui và thời gian cá nhân vì lợi ích của con họ. Chính sự thỏa hiệp này – điểm trung hòa mà họ tìm được – khiến họ

trở thành những bậc phụ huynh tốt và lý tưởng hơn, đứa trẻ cũng trở

thành một người con ngoan, mang đến niềm hạnh phúc cho cả gia đình.

Đương nhiên, bài học này mở rộng hơn cả việc nuôi dạy con. Hãy nghĩ về

những mối quan hệ tốt nhất trong cuộc đời bạn. Việc từ bỏ điều quan trọng để cải thiện mối quan hệ (hy sinh) đã có ý nghĩa như thế nào với bạn? Đã khi nào bạn phải giải quyết tranh chấp bằng cách nhượng bộ lẫn nhau (thỏa hiệp)? Nếu bạn có thể làm cả hai và các giá trị của bạn vẫn

không bị ảnh hưởng, thì rất có thể bạn đã đưa ra quyết định đúng đắn cho mối quan hệ.

Buông bỏ các mối quan hệ độc hại

Marta Ortiz, một người tham gia tiệc dọn nhà sống ở Mexico, đã nói:

“Người ta nói *tình yêu là mù quáng* chắc chắn cũng có vài ý đúng. Ở

tuổi đôi mươi, tôi đã nghĩ là mình bắt được vàng" – cô ấy nói về một mối quan hệ lãng mạn đang nảy nở – "Ban đầu, mọi thứ đều tuyệt vời. Anh ấy đối xử với tôi rất tốt. Anh ấy cũng rất ngọt ngào và điển trai".

Cô ấy đã không biết có một mặt đen tối đằng sau con người ấy. "Anh ấy che giấu rất giỏi thói nghiện ngập trong suốt một thời gian dài". Và rồi cũng đến lúc anh ta bộc lộ mặt tối qua lời nói cay nghiệt và cuối cùng là lạm dụng cô. "Tôi bị tình yêu làm cho mù quáng, tôi đã chịu đựng quá lâu", Ortiz thú nhận điều đó trong trải nghiệm mở thùng đồ đạc của cô.

Tiến sĩ Travis Bradberry, tác giả cuốn sách *Emotional Intelligence 2.0* (tạm dịch: Trí thông minh cảm xúc 2.0), cho biết: "Người độc hại bất chấp mọi trật tự. Một số người không nhận thức được tác động tiêu cực mà họ gây ra với người xung quanh, và một số khác dường như hài lòng với sự hỗn loạn và rắc rối mà mình gây ra. Dù bằng cách nào, họ cũng gây ra sự rối loạn, xung đột và tệ nhất là căng thẳng".

Giống như Marta Ortiz, tất cả chúng ta đều đã cố bám chấp vào một mối quan hệ không còn xứng đáng với cuộc đời mình, và hầu hết chúng ta

vẫn gắn bó với những người liên tục làm mình kiệt quệ: Những người không làm tăng giá trị cho chúng ta, những người không ủng hộ, những người chỉ lấy và lấy đi mà không chịu cho lại, những người đóng góp rất ít và ngăn cản chúng ta phát triển, những người liên tục đóng vai nạn nhân.

Dần dà, những người đóng vai nạn nhân trở thành nạn nhân thực sự. Đó là lúc mối quan hệ trở nên nguy hiểm. Những nạn nhân không cho chúng ta được hạnh phúc, họ ngăn chúng ta sống cuộc sống có mục đích, họ

tổn thương chúng ta bằng nhiều cách. Và theo thời gian, những mối quan hệ độc hại này trở thành một phần trong cuộc sống của ta.

Chúng ta có thể vượt lên các mối quan hệ độc hại bào mòn ta, giống như

Marta Ortiz, chúng ta có thể chọn tiến về phía trước. Khi bạn thẳng thắn, sự lựa chọn rất rõ ràng. Nhưng nhiều lần chúng ta quyết định vẫn gắn bó, hy vọng mọi việc sẽ thay đổi, gác lại những điều không thể tránh khỏi vào ngày mai. Rồi ngày mai đến, và chúng ta lại trì hoãn vào ngày khác, tháng khác, cho đến khi vài năm trôi qua. Và

những người ở xung quanh chúng ta không phải là người mà chúng ta muốn chọn nếu có cơ hội được lựa chọn lại.

Tại sao chúng ta để điều nảy xảy ra? Có hai lý do: sự quen thuộc và nỗi sợ.

Thứ nhất, chúng ta gắn bó với điều quen thuộc nên việc thay đổi sẽ rất khó khăn. Một mối quan hệ viên mãn đòi hỏi sự cống hiến, lòng trắc ẩn,

sự hỗ trợ và thấu hiểu, một mối quan hệ tầm thường thì chỉ cần thời gian và sự gần gũi.

Thứ hai, chúng ta không rời đi vì chúng ta sợ. Nếu bạn lập danh sách tất cả các mối quan hệ hiện tại của mình – tất cả mọi người trong ba cấp độ

– thì bạn sẽ chọn lại bao nhiêu người trong số đó để có một mối quan hệ

mới của hôm nay? Nếu bạn vẫn chọn người đó, thật tuyệt vời, chúng ta sẽ thảo luận về cách hồi phục và thắt chặt các mối quan hệ ở phần sau của chương này. Nhưng nếu bạn muốn tránh mối quan hệ đó, thì bạn phải tự hỏi vì sao bản thân cứ bám víu lấy nó. Có lẽ bạn có lý do chính đáng, nhưng thông thường chúng ta bám lấy vì sợ hãi. Chúng ta sợ thay đổi, sợ tổn thương người khác và sợ đánh mất tình yêu thương. Nhưng tôi cho rằng điều yêu thương nhất bạn có thể làm là thành thật với người khác, ngay cả khi điều đó nghĩa là vừa yêu thương vừa giữ khoảng cách.

Rõ ràng, thực hiện một thay đổi thì khó. Nếu dễ thì bạn đã làm rồi.

Nhưng thay đổi là điều bắt buộc nếu bạn muốn có mối quan hệ tốt đẹp nhất. Dưới đây là một số cân nhắc sẽ giúp bạn định hướng được sự thay đổi cho mối quan hệ:

Bạn có thể chữa lành một mối quan hệ, nhưng...

Bạn không thể "sửa" người khác.

Bạm không thể thay đổi bản chất của họ.

Bạn không thể ép họ trở nên "tốt hơn".

Bạn không thể thay đổi tính cách của họ.

Bạn không thể đề ra sở thích mới cho họ.

Bạn không thể buộc họ trở nên giống như bạn.

Bạn có thể làm cho ai đó hiểu quan điểm của bạn, nhưng bạn không thể

kéo họ đi theo hướng bạn mong muốn. Bất kể bạn muốn thay đổi họ đến mức nào thì cũng chỉ vô ích. Điều này khiến chúng ta chỉ có hai lựa chọn đối với một mối quan hệ tiêu cực: hoặc chấp nhận, hoặc rời đi. Cả hai lựa chọn đều là một sự buông bỏ.

Nếu bạn sẵn sàng chấp nhận ai đó vì con người của họ, thay vì là con người bạn muốn, nghĩa là bạn phải sẵn lòng từ bỏ những kỳ vọng trước đây của bạn dành cho họ và đưa ra các tiêu chuẩn mới cho mối quan hệ.

Đôi khi, điều này có thể làm được bằng một cuộc trò chuyện. Còn nhiều lúc khác, khi mối quan hệ đã dần rệu rã, chấp nhận nghĩa là bạn phải cần hàng loạt cuộc nói chuyện để giúp xác định và định hình lại mối quan hệ. Theo ngôn ngữ hẹn hò, điều này được gọi là "xác định lại mối quan hệ". Thời điểm tốt nhất để xác định một mối quan hệ là ngay từ lúc bắt đầu, thời điểm tốt thứ hai chính là ngay bây giờ. Khi mối quan hệ tiến triển, các điều khoản cần phải được cập nhật trong suốt quá trình, xem xét nhu cầu, mong muốn và quan điểm của cả hai bên. Ví như tôi và vợ

tôi, ít nhất một lần mỗi tháng, chúng tôi sẽ "nói chuyện sâu" cùng nhau để bày tỏ những kỳ vọng và đảm đảo các tiêu chuẩn của chúng tôi phù hợp với nhau. Và sau đó, mỗi năm một lần, chúng tôi ra soát lại các giá

trị để xem liệu có sự thay đổi nào đáng kể hay không. Nó giống như làm mới lời thề ước của chúng tôi, nhưng theo cách thực tế hơn.

Những cách thức này có thể áp dụng nghiêm túc với vài người, nhưng không nhất thiết phải như vậy. Rebecca và tôi có những cuộc trò chuyện rất vui vẻ, sảng khoái về những vấn đề khó khăn. Ngay cả với những người bạn không quá thân thiết – các mối quan hệ thứ cấp của tôi – tôi vẫn thường xuyên trò chuyện với họ về tiêu chuẩn, kỳ vọng, niềm tin và giá trị. Những cuộc trò chuyện khó nhằn này giúp tôi hiểu hơn về cuộc sống của bạn bè, và cho chúng tôi cơ hội kiểm soát tính dễ tổn thương đồng thời cũng là một cách để tăng cường

mối quan hệ. Cuối cùng, giao tiếp là cách duy nhất để đảm bảo chúng ta đang cùng đi đúng hướng.

Tuy nhiên, một số mối quan hệ không xứng đáng với năng lượng, thời gian và sự quan tâm của chúng ta. Hành vi của một số người về cơ bản là độc hại, và các dấu hiệu rõ ràng của những người độc hại là: Không tôn trọng

Thao túng

Đe dọa

Xúc phạm

Cay nghiệt

Độc hại

Ghét bỏ

Ác ý

Thô lỗ

Bạo lực

Mù quáng

Cố chấp

Lừa lọc

Một số người khác thì độc hại một cách tinh vi, và những người này có thể khó nhận ra hơn, nhưng chúng ta cũng phải lọc ra bởi vì một vài phiền toái khó chịu cũng đủ khiến cuộc sống rắc rối. Hãy chú ý đến những người như sau:

Không có lý trí

Vô tâm

Không hỗ trợ

Không trung thực

Không chín chắn

Bi quan

Nóng nảy

Ái kỷ

Vô cảm

Bòn rút

Giận dữ

Dù ai đó có tính độc hại rõ ràng hay chỉ là mơ hồ, điều cần thiết là bạn phải tạo ra khoảng cách để có thể buông bỏ. Sau cùng, bạn có thể thẳng thắn đề cập chuyện rời đi với người độc hại, nhưng thường thì cách tốt nhất chỉ là rời bỏ, đặc biệt nếu một cuộc nói chuyện khó khăn có thể làm mọi thứ thêm căng thẳng và xấu đi. Có thể tha thứ mà không cần đối đầu. Nói thẳng để kết thúc với nhau có vẻ là phương án tốt, nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì cách làm này không ổn vì nó không khắc phục được gì. Cũng giống như một đồ đạc mới, chúng ta nói sẽ không mua nữa nhưng chẳng giữ được lời hứa và điều này cũng chẳng giống với buông bỏ. Kết thúc chỉ là một điểm phá vỡ được xác định, không phải mọi thứ

đều được kết thúc sạch sẽ. Đôi khi, sự kết thúc là sau khi mọi thứ tàn lụi dần vào hư vô. Do vậy, bạn không cần phải gọi thêm một cuộc điện thoại, trả lời tin nhắn hoặc gặp lại cái người độc hại đó. Bạn không nên miễn cưỡng giải thích. Bạn không bắt buộc phải duy trì mối ràng buộc với bất cứ ai. Tình bạn, tình đồng nghiệp, tình yêu là một đặc ân chứ không phải

là quyền lợi, và nếu ai đó đã phung phí đặc ân đó, bạn không cần phải gắn bó với họ nữa. Người độc hại sẽ không có được gì.

Có những lúc một mối quan hệ vẫn còn độc hại với bạn dù nó đã kết thúc.

Bạn có thể không biết lý do tại sao mối quan hệ kết thúc – hoặc có lẽ

người kia không muốn chấm hết với bạn – và vì thế mà mối quan hệ trở

nên độc hại bởi người kia vẫn lởn vởn trong tâm trí của bạn dù cả hai đã cắt đứt liên lạc. Thật không may, không phải mọi thứ đều kết thúc theo mong đợi hoặc theo thời điểm mà bạn muốn. Và chỉ có một cách để đuổi những người này ra khỏi không gian cảm xúc của bạn: sự tha thứ. Giống như để lại đống hành lý nặng nề mà chúng ta không còn muốn mang theo, chúng ta tha thứ cho người khác để có thể tiến về phía trước mà không bị quá khứ kéo lại.

TỪ TRONG SÂU THẲM, CÁCH BẠN NHÌN NHẬN BẢN THÂN CŨNG

CHÍNH LÀ CÁCH NGƯỜI KHÁC SẼ NHÌN NHẬN BẠN.

Rời khỏi một mối quan hệ độc hại giống như lựa chọn giữa tốt nghiệp và ly hôn. Thường thì tốt hơn là bạn nên rời đi bây giờ, ngay trong điều kiện tốt nhất có thể, để chuyển hướng và cảm thấy biết ơn về những khoảng thời gian tươi đẹp cũng như bài học mà bạn đã nhận được trong mối quan hệ đó – đây là tốt nghiệp. Hoặc bạn có thể chờ đợi và cố gắng chịu đựng những trận cãi vã, sự thao túng đối phương trong hàng loạt cuộc tranh luận, cho đến khi mọi thứ cuối cùng sẽ kết thúc mà không thể sửa

chữa – đây gọi là ly hôn. Buông bỏ ngay lúc này thì khó, nhưng là dễ dàng hơn khi xét về lâu dài.

Buông tay không có nghĩa là bạn không yêu người đó, mà nghĩa là hành vi của họ không cho phép bạn bước vào mối quan hệ đó nữa. Điều này không làm bạn trở nên xấu xa hay độc ác vì đã bỏ đi. Bạn đang tạo cơ hội cho cuộc sống của mình tốt đẹp hơn. Một cuộc sống hòa thuận, không tranh chấp. Một cuộc sống chất lượng, không cãi vã. Một cuộc sống tận tâm, không xung đột. Khi bạn thoát khỏi một mối quan hệ độc hại, bạn không phải từ bỏ mà bạn đang bắt đầu lại.

Tha thứ và bước tiếp

Đôi khi, người độc hại trong mối quan hệ hóa ra chính là bạn. Cần có nhận thức và sức mạnh để biết và thừa nhận những quyết định không chính xác, cẩu thả hoặc thậm chí độc hại của chính bản thân mình. Bạn đang đầu độc mối quan hệ với hành vi tệ bạc. Có những lúc, độc dược đó khá tinh vi và chỉ có một liều lượng nhỏ, như chuyện bạn phạm phải sai lầm về lòng trung thực và những sai sót của bạn làm mối quan hệ bị vấy bẩn. Dù thế nào thì bạn cũng là người có lỗi, và bạn có hai lựa chọn: cố

chấp hoặc xin lỗi.

Xin lỗi khiến bạn thấy khó khăn hơn vì phải thừa nhận mình đã sai và phải có hành động để sửa chữa. Cái tôi cản trở chúng ta xin lỗi người khác. Vì vậy, chúng ta cố chấp, gạt bỏ lý lẽ để tự cho là mình đúng, làm tổn hại tình cảm gắn kết của cả hai. Nhưng khi chúng ta đủ nhận thức để

gạt bỏ cái tôi sang một bên, chúng ta có cơ hội để hàn gắn lại sự đổ vỡ và có thể giúp mối quan hệ bền chặt hơn.

Có một chuyện trùng hợp, tôi đã mắc sai lầm trong cái tuần tôi viết đến đoạn này. Trên podcast của *The Minimalists*, tôi đã vô tình tiết lộ thông tin cá nhân của một người bạn của chúng tôi, người tôi gọi là "Mike". Lỗi này không phải cố ý, nhưng lúc đó tôi không nhận ra những chi tiết này là riêng tư. Với tôi, chúng dường như vô hại cho đến khi tôi nhận được email từ Mike bày tỏ góc độ suy nghĩ khác. Đầu tiên, tôi có khuynh hướng không muốn hiểu nỗi thất vọng của anh ấy. Tôi nghĩ: "Đó đâu có gì to tát. Anh ấy chỉ đang phản ứng thái quá". Nhưng tôi đã phỏng đoán. Dù nó không phải là vấn đề của tôi nhưng không có nghĩa sẽ không khiến người khác khó chịu. Nếu tôi hành động theo cách làm tổn thương bạn mình, thì không quan trọng là tôi nghĩ gì hay cảm nhận thế nào, mà quan trọng là tôi đã gây tổn thương cho người khác.

Tôi gọi cho Mike ngay lập tức và giải thích rằng tôi không có ý xấu, nhưng lẽ ra tôi nên suy nghĩ kỹ về những gì mình sẽ nói trước khi thốt ra. Sau đó, tôi nói lời xin lỗi anh và cam kết hai điều: rút kinh nghiệm từ chuyện này và sẽ làm mọi cách để khắc phục sự cố. Dù đã quá muộn để khắc phục hoàn toàn, nhưng chúng tôi có thể chỉnh sửa

câu chuyện để khán giả trong tương lai không phát hiện ra thông tin cá nhân của Mike.

NẾU BẠN ĐANG TỰ HỎI MỐI QUAN HỆ ĐÓ CÓ ĐỘC HẠI KHÔNG, THÌ

CÓ LẼ LÀ CÓ.

Tính cộng sinh trong tình yêu Tôi đã có dịp nói chuyện với nghệ sĩ Erwin McManus để nghe những suy nghĩ của anh ấy về các mối quan hệ. Ông ấy nói với tôi, xét về tổng thể, các mối quan hệ của chúng ta là một trong số ít những điều thực sự quan trọng.

BUÔNG BỎ NGAY LÚC NÀY THÌ KHÓ, NHƯNG LÀ DỄ DÀNG HƠN KHI XÉT VỀ LÂU DÀI.

McManus nói: "Tôi từng tìm kiếm những mối quan hệ để nâng tầm bản thân. Nhưng khi tôi già hơn, tôi nhận ra rằng mình đang mắc vào chứng tự ái của nền văn hóa, nó cho rằng mối quan hệ này là tất cả những gì về

con người tôi". Ông ấy nhận ra, thay vì chỉ theo đuổi những mối quan hệ

nâng tầm, ông cần phải trở thành kiểu người giúp đỡ cho người khác chứ

không phải thay đổi họ. "Chúng ta tập trung vào việc có nhiều hơn cho bản thân mình, nhưng điều đó khiến mối quan hệ thêm trớ trêu. Nếu bạn chỉ toàn đặt những câu hỏi sai – "Làm cách nào tôi có thể tìm đúng người cho mình?", "Làm cách nào tôi có những gì mình cần?", "Làm cách nào tôi đạt được điều mình muốn?" – bạn đang bỏ lỡ toàn bộ trọng tâm của mối quan hệ: đó không phải là về bạn, mà về cách bạn có thể cống hiến cho người khác, cách bạn trở thành một món quà cho người khác", McManus tin rằng những mối quan hệ lành mạnh và sâu sắc nhất là

"những mối quan hệ mà bạn quan tâm đến người kia hơn là quan tâm đến bản thân".

Bề ngoài, có vẻ như McManus mâu thuẫn với những lập luận của tôi

viết trong chương này. Nhưng ông không khuyến khích bạn nên giảm giá trị

của mình. Không phải vậy. McManus muốn bạn hiểu rõ về bản thân mình để bạn hiểu cách nâng đỡ người khác mà không làm suy yếu chính mình. McManus nói: “Bạn không sinh ra để sống một mình. Dù bạn có là một con người tài năng, thông minh, đam mê và sáng tạo nhất trên trái đất này, và dù bạn có hoàn toàn thấu hiểu về ý định, mục đích và lý do để sống, bạn vẫn không được sinh ra để sống một mình”. Ông tiếp tục nói: “Tôi biết bạn đang nghĩ gì”:

Còn những ước mơ của tôi thì sao?

Dù mơ ước của bạn là gì, bạn không thể thực hiện ước mơ đó một mình.

Còn mục đích của tôi thì sao?

Dù mục đích của bạn là gì, bạn cũng không được sinh ra để hoàn thành mục đích đó một mình.

Trên thực tế, nếu bạn đang theo đuổi một mục đích mà trong đó bạn không cần người khác thì đó không phải là mục đích trong đời bạn. Nếu bạn có một giấc mơ mà trong đó người khác chỉ là công cụ để bạn đạt được kết quả thì đó hoàn toàn không phải một giấc mơ. Đó là một cơn ác mộng.

Theo McManus, chúng ta đều cần người khác bởi vì chúng ta đều cần sự

giúp đỡ. Thật kỳ lạ, tất cả chúng ta đều có nhu cầu giúp đỡ người khác,

chứ không phải lợi dụng họ hay bị họ lợi dụng. Đó là sự tác động lẫn nhau của mối quan hệ. Đó là tính cộng sinh trong tình yêu.

Khi bạn ở bên cạnh không đúng người, bạn có thể muốn được một mình.

Nhưng khi bạn thực sự ở một mình, bạn nhận ra mình cần người khác.

Cuối cùng, khi bạn có thể thừa nhận rằng bạn không hoàn hảo, rằng bạn cần giúp đỡ, rằng bạn cần người khác, nhưng không phải là bất kỳ ai mà bạn cần đúng người, đó là một hình thái của sự tự do. Đó là

tự do của đội nhóm, của đối tác và của các mối quan hệ. Còn ngược lại thì chính là sự

giam cầm, mà theo nhiều nhà tâm lý đó là một hình thái cầm tù kinh khủng nhất. Có một điều gì đó rất tệ hại về sự cô lập đến nỗi con người thà dành thời gian bên những kẻ sát nhân nguy hiểm và tội phạm bạo lực hơn là ở một mình.

Tình yêu là tối thượng

Chúng ta có một vấn đề về ngôn ngữ. Tôi yêu vợ tôi, nhưng tôi cũng yêu bánh mì kẹp thịt. Tôi yêu Ryan, nhưng tôi cũng yêu album mới của Mat Kearney. Tôi yêu con gái tôi, nhưng tôi cũng yêu những loài hoa rực rỡ

sắc màu trong khu nhà tôi.

Trong văn hóa của chúng ta, chúng ta dùng từ tình yêu cho con người, những chiếc xe chở hàng, bạn bè, gà rán, người yêu và những chiếc túi Louis Vuitton. Nhưng khi bạn mở rộng điều gì đó vượt quá giới hạn tự

nhiên của nó, nó sẽ mất đi sức mạnh. Điều này đặc biệt đúng với tình yêu.

Chúng ta đều muốn yêu thương, nhưng tình yêu không phải là tất cả

những gì ta cần. Chúng ta cần được nhìn thấy, chúng ta cần được lắng nghe, chúng ta cần sự kết nối. Chúng ta cần niềm hy vọng, sự tôn trọng và lòng tốt. Nhưng những đặc điểm này bị đặt ngoài ánh sáng của tình yêu. Bạn thậm chí có thể tưởng tượng mình hy vọng mà không cần tình yêu không? Còn sự tôn trọng và lòng tốt thì sao? Hãy tiến thêm một bước nữa: Bạn có tưởng tượng mình đạt được mọi thứ hằng mong ước, thực hiện mọi ước mơ mà không cần tình yêu không? Một cuộc sống không có tình yêu sẽ trống rỗng và phẳng lặng.

Mười năm trước, tôi không biết Rebecca vợ tôi, nhưng sau khi chúng tôi gặp gỡ, chúng tôi đã vun đắp tình yêu của cả hai. Tôi không phải lấy tình yêu từ vài mối quan hệ khác để nuôi dưỡng nó. Khi chúng ta cho đi tình yêu, chúng ta sẽ không cạn kiệt tình yêu mà nó lại nhân lên bội phần.

Tình yêu hoàn toàn có thể tái tạo, 100% bền vững.

Tình yêu không thể *được tìm thấy*. Tôi biết bởi vì tôi từng “tìm kiếm tình yêu” trong nhiều năm sau khi cuộc hôn nhân đầu tiên thất bại. Nhưng càng tìm, dường như nó càng xa. Một cách không thể giải thích, tôi “tìm thấy” tình yêu khi tôi ngừng tìm kiếm nó, khi thay vì

tập trung vào "tình yêu", tôi chỉ tập trung vào việc yêu thương.

Nói một cách khác, yêu thương có thể ngược lại với tình yêu. Điều này rõ ràng khi tôi đã trải nghiệm, vì tôi bị ám ảnh với tình yêu nên việc theo đuổi nó đã từng là bản ngã. Nhưng khi mối quan tâm chính yếu của tôi

là yêu thương người khác thì tình yêu đó lại bùng lên vì nó không còn dành riêng cho tôi nữa.

Nghe có vẻ ngược đời, nhưng cách tốt nhất để giữ lấy tình yêu là buông tay. Tình yêu rộng mở khi chúng ta không giữ chặt nó. Vì thế nếu bạn muốn tình yêu quanh mình, bạn phải nới lỏng gọng kìm.

Bạn không cần được cho phép để yêu. Trong những lúc khó khăn, bạn có thể cần sự giúp đỡ, bạn có thể muốn khắc phục vấn đề, nhưng điều đó không phải lúc nào cũng làm được.

Bạn không thể giúp tất cả mọi người, bạn cũng không thể sửa tất cả mọi thứ, nhưng bạn có thể yêu bất kể hoàn cảnh nào.

Thật vậy, giữa một cuộc tranh cãi, một bất đồng hay thậm chí khi hoàn toàn thất bại, chúng ta vẫn có thể yêu người khác. Đôi khi tình yêu đó đang ở gần đây, đôi khi chúng ta phải yêu họ từ xa. Yêu ai đó không có nghĩa là bạn chấp thuận hành động của họ. Bạn có thể yêu một người bạn đời gian dối, một người đồng nghiệp nhiều chuyện, hay một người bạn nói dối – chỉ là yêu người đó, chứ không phải những hành vi của họ.

Bạn có thể không thích vài điểm của người đó và vẫn yêu toàn bộ con người của họ.

Mặc dù tình yêu có vẻ khắc khe, khó hiểu và nặng nề, nhưng thách thức lớn nhất của chúng ta không phải là bản thân tình yêu mà là cách chúng ta kết hợp sự phấn khích, ham muốn và hấp dẫn với tình yêu. Không nơi

nào thể hiện rõ điều này hơn của cải vật chất của chúng ta. Chúng ta nói rằng mình yêu chiếc tivi, chiếc xe hơi, đồ mỹ phẩm, nhưng chúng ta bối rối và mù quáng trước những lời tuyên truyền rằng những món đồ trong nhà cũng quan trọng như con người trong cuộc sống của ta. Có thể dễ

dàng nhìn ra sự vô lý của dạng tình yêu công nghiệp này khi mở rộng

ra những món hàng ít hấp dẫn hơn. Chẳng ai mà tôi biết nói rằng họ yêu cái hộp đựng giấy vệ sinh, yêu hộp thư, yêu chìa khóa. Tuy nhiên, chúng ta sử dụng những món đồ "vặt vãnh" này nhiều hơn, nếu không muốn nói là nhiều hơn các món đồ mà chúng ta nghĩ là mình yêu. Khi nhận ra điều này, rằng chúng ta có thể sử dụng đồ đạc mà không cần yêu chúng

– như ta có thể xem chiếc iPhone như cây gậy của mình, nó hữu ích chứ

không đáng là tình yêu của chúng ta – thì chúng ta có thể hiểu rõ hơn về

tình yêu thực sự, một tình yêu dành cho con người chứ không phải những món đồ gây cản trở.

Hãy yêu người và sử dụng đồ vật, bởi vì điều ngược lại sẽ không bao giờ

có tác dụng.

ĐOẠN KẾT VỀ CON NGƯỜI

Chào bạn! Là Ryan đây, tôi ở đây để giúp bạn lần sau cùng. Joshua đã cho chúng ta nhiều điều suy ngẫm về cách đối mặt với những mối quan hệ

giữa chúng ta và người khác. Giờ đây, tôi muốn dành chút thời gian để

xem bạn đang nuôi dưỡng những mối quan hệ của bạn như thế nào.

Những người xung quanh chúng ta định hình nên con người chúng ta, vì

thế tôi muốn bạn làm đầy đủ từng bài tập dưới đây để chắc rằng bạn đang trao đi điều tốt nhất cho người khác, khuyến khích đối phương cũng chia sẻ những điều tốt nhất của họ với bạn.

Câu hỏi về Con người

1 . Bạn ứng dụng tính khoan dung, chấp nhận, tôn trọng và trân trọng để

thấu hiểu người khác như thế nào?

2 . Làm cách nào để bạn không vấp phải lỗi lầm để có thể đóng góp nhiều hơn cho người khác?

3 . Tình yêu, sự tin tưởng, lòng trung thực, sự hỗ trợ, sự chú ý, liêm chính và thấu hiểu; yếu tố nào trong số này sẽ giúp nâng tầm mối quan hệ của bạn nhất, và làm cách nào để bạn đưa chúng vào cuộc sống của mình?

4 . Nếu bạn lập danh sách tất cả các mối quan hệ hiện tại – gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, bạn Facebook và cả những người bạn chỉ gặp một hay hai lần một năm – bạn sẽ chọn lại bao nhiêu người để có một mối quan hệ mới trong cuộc sống ngay hôm nay, và tại sao?

Những việc không nên làm với người khác

Tiếp theo, bạn học được gì về mối quan hệ giữa mình với mọi người trong chương này? Bạn còn vướng mắc ở đâu? Bài học nào sẽ khuyến khích bạn sắp xếp lại và cải thiện các mối quan hệ. Sau đây là 5 hành động bạn có thể thực hiện trong hôm nay:

• **Mô tả "Chiếc hộp" mối quan hệ của bạn.** Bước đầu tiên để hướng tới những mối quan hệ có ý nghĩa là hiểu rõ điều gì bạn muốn đóng góp và điều gì bạn muốn thoát khỏi mối quan hệ.

° Xác định cách bạn muốn giúp đỡ người khác. Viết ra những gì bạn muốn đóng góp.

° Viết ra những ranh giới về thể chất, suy nghĩ, tình cảm và tinh thần mà bạn cần người khác hiểu và tôn trọng.

• **Xác định các mối quan hệ của bạn.** Bây giờ đã đến lúc xác định từng mối quan hệ cá nhân và cách chúng tương thích với cuộc sống của bạn.

Hãy làm theo các bước sau:

° Bước một, viết ra từng người mà bạn dành nhiều thời gian, năng lượng và sự quan tâm thường xuyên hoặc gần như thường xuyên.

° Bước hai, bên cạnh mỗi cái tên, ghi chú cấp bậc mối quan hệ của bạn với họ: 1-căn bản, 2-thứ cấp, 3-xã giao. Đừng đánh dấu chúng dựa trên mong muốn của bạn mà hãy xác định cấp độ mối quan hệ theo cách bạn đối xử với họ trong hiện tại.

° Bước cuối, hãy trung thực và xác định những người độc hại trong danh sách này bằng cách thêm dấu "X" bên cạnh tên của họ.

• **Rà soát lại các mối quan hệ.** Xem qua từng người và xác định liệu họ

có đang ở trong cấp độ phù hợp hay không. Điều này sẽ giúp bạn xác

định những người đang xa cách trong cuộc sống của bạn nhưng bạn muốn gần gũi họ thêm nữa. Và ngược lại, nó sẽ giúp bạn xác định các mối quan hệ mà bạn muốn tạo thêm khoảng cách. Vì thế, với mỗi người trong danh sách, đặt chữ "G" – nếu bạn muốn kéo gần, hoặc chữ "C" –

nếu bạn muốn cách xa, để biểu thị cho các mối quan hệ bạn cần điều chỉnh. Nếu bạn hài lòng với hiện tại, chỉ cần viết "Ổn" bên cạnh tên của người đó.

• **Làm lành mối quan hệ.** Giờ bạn đã rõ các mối quan hệ đang ở đâu theo mong muốn của mình, hãy xem xét đến việc làm lành hoặc thay đổi các mối quan hệ.

° Đầu tiên, hãy nhìn vào những người độc hại trong cuộc sống của bạn.

Trước khi đẩy họ ra xa, hỏi bản thân xem có cách nào để khắc phục mối quan hệ này không. Hỏi những người này về ranh giới mà họ muốn bạn hiểu và tôn trọng, sau đó vạch ra ranh giới của bạn rõ ràng. Nếu bạn thấy họ không sẵn lòng tôn trọng giới hạn của bạn thì bạn nên nói với họ việc bạn sẽ tránh xa những hành vi độc hại của họ.

° Kế đến, hãy xem xét những người mà bạn muốn giữ khoảng cách.

Những người này không hẳn là độc hại, họ có thể là một người hàng xóm hoặc đồng nghiệp khó chịu, hay có thể là ai đó mà các bạn

không cùng lợi ích chung. Nếu cần, hãy sử dụng cách giao tiếp phi bạo lực để bày tỏ

việc bạn sẽ dành ít thời gian hơn cho họ, giải thích rằng bạn không nói

"không" với họ, mà vì bạn nói "có" với điều khác.

° Sau cùng, hãy xem xét những người mà bạn muốn xích lại gần. Lần tới khi bạn có dịp nói chuyện với những người này, hãy bày tỏ việc bạn muốn gần gũi với họ nhiều hơn trong cuộc sống. Bạn sẽ nói điều gì đó như: "Tôi đánh giá cao anh chị, và tôi muốn chúng ta dành thời gian cho nhau hơn.

Anh chị có cởi mở cho điều đó không?". Nếu họ nói đồng ý (một cách nhất trí), bạn hãy xác định cách thức mà bạn có thể tăng giá trị cho cuộc sống của họ.

• **Cho đi nhiều hơn bản thân mình.** Bây giờ là phẩn đáng quý nhất của bất kỳ mối quan hệ nào – sự cho đi. Bạn sẽ bắt đầu bằng cách trao cho người khác món quà của sự chú ý – hãy hiện diện khi tương tác với người khác. Hiện diện nghĩa là tích cực lắng nghe, thể hiện lòng trắc ẩn, bày tỏ

tình yêu. Mỗi buổi sáng trong một tuần, hãy xem danh sách những người bạn muốn đến gần hơn và chọn ra một người để trao đi. Không cần phải là cử chỉ to tát, bạn chỉ cần thể hiện tình yêu và sự ủng hộ dành cho họ: Gửi cho họ một bức ảnh vui nhộn, viết một lá thư, gửi hoa trước nhà, cắt cỏ. Có vô số điều bạn có thể làm cho người khác để làm nên những mối quan hệ có ý nghĩa và bền chặt.

Những việc không nên làm với người khác

Cuối cùng, chúng ta hãy thảo luận về những gì đang cản trở. Sau đây là 5 điều bạn cần tránh nếu bạn muốn cải thiện mối quan hệ với người khác:

• Đừng xoa dịu người khác chỉ để bảo vệ cảm xúc của họ.

• Không đồng ý vì lợi ích của việc đồng ý, hoặc hy sinh giá trị của bạn chỉ

để phù hợp.

• Không sử dụng các "đức tính" như lòng trung thành hoặc sự đồng cảm như một cái cớ để duy trì mối quan hệ.

• Không nói lời giận cá chém thớt nhằm đề cập đến việc chuyển đổi mối quan hệ với ai đó.

• Đừng từ bỏ cuộc sống có ý nghĩa để ủng hộ sở thích của người khác.

Phần kết

Mỗi chúng ta như một bức tranh ghép lại từ những mâu thuẫn. Một mặt, tôi là một kẻ giả dối – là một người theo chủ nghĩa tối giản nhưng tôi sở

hữu một ngôi nhà, một chiếc ghế dài và nhiều đôi giầy. Đôi khi tôi trốn tránh sự thật, tìm kiếm sự thừa nhận, khen ngợi hoặc sự tiện lợi. Tôi phá vỡ những nguyên tắc sống giản dị để thèm muốn những chiếc xe Range Rovers bóng bẩy hoặc những chiếc đồng hồ Rolex đắt giá. Thỉnh thoảng, tôi không tập thiền, không tập thể dục, không ăn uống lành mạnh. Hành động của tôi không phải lúc nào cũng phù hợp với giá trị của tôi. Tôi tin vào biến đổi khí hậu, nhưng tôi lái một chiếc xe chạy bằng khí đốt và cung cấp năng lượng cho ngôi nhà từ nhiệt điện than. Tôi nghĩ bóc lột công nhân là sai trái, nhưng tôi đang gõ những dòng này trên một máy tính được lắp ráp bởi những công nhân Trung Quốc bị trả lương thấp.

Tôi tiêu tiền vào những thứ mình không cần (những chiếc áo khoác là điểm yếu trong việc chi tiêu của tôi). Tôi thỉnh thoảng xem tivi một mình, và sử dụng điện thoại quá nhiều, cả hai điều này kìm hãm khả

năng sáng tạo của tôi. Tôi yêu gia đình mình, nhưng tôi không phải là

một người cha xuất sắc, và tôi không cố gắng để gặp gỡ anh trai tôi như

tôi muốn.

Mặt khác, tôi tốt hơn tôi của mười năm trước. Cuộc sống tôi giờ đơn giản hơn, tập trung hơn, trung thực hơn và bình yên hơn. Sự ham muốn đồ

vật không còn điều khiển tôi. Tôi có ý thức hơn về sức khỏe và hạnh phúc,

vui vẻ hơn, ít căng thẳng hơn, biết ơn hơn và bình tĩnh hơn. Và sức khỏe của tôi, mặc dù vẫn chưa hoàn hảo nhưng đã cải thiện rõ rệt từ “cuộc đại suy thoái” năm 2019. Tôi hiểu giá trị của mình cũng như những thứ gây cản trở tôi. Tôi không mắc nợ và làm từ thiện nhiều hơn so với khi đi làm công sở. Tôi sáng tạo hơn và ít xao nhãng hơn, ngay cả khi bị những áp lực xung quanh. Tôi chu đáo và kiên nhẫn hơn trước, tôi là một người bạn tốt, một đối tác kinh doanh có năng lực và thậm chí là một người chồng tốt hơn.

Sự thật là vậy đó. Tôi không hoàn hảo và không có cách nào để loại bỏ

tất cả những thiếu sót của tôi. Tôi vẫn mắc sai lầm và đưa ra những quyết định tồi tệ, và chủ nghĩa tối giản không phải là liều thuốc chữa bách bệnh cho tất cả tai ương trong cuộc sống. Dẫu vậy, nó đã cải thiện cuộc sống của tôi rất nhiều. Và mặc dù tôi vẫn còn những vấn đề, nhưng chúng là những vấn đề tốt hơn, những điều khiến cuộc sống trở nên phong phú hơn, nhiều màu sắc và sinh động hơn. Khi tôi giải quyết xong vấn đề này, vấn đề khác lại xuất hiện. Và nếu không có chúng, cuộc sống sẽ không đáng giá nữa. Sự tồn tại mà không có đấu tranh thì không phải là một cuộc sống tốt đẹp, nó không phải là cuộc sống. Cuộc đấu tranh của chúng ta chỉ kết thúc khi tim ta ngừng đập.

Tôi có những vết sẹo, nhưng các vết sẹo đó là những phần đẹp nhất trong tôi. Khi bước sang tuổi 40, tôi khao khát trở thành mình 50 tuổi. Là tôi, nhưng tốt hơn. Tôi nói tất cả điều này là bởi vì theo nhiều nghĩa, tôi cũng là bạn. Bạn có thể bị sẹo, nhưng những vết sẹo làm nên chính bạn. Giống

như tôi, bạn có những vấn đề và sai sót, bạn phạm phải sai lầm, nhưng giờ bạn đang ở ngã ba đường. Bạn đang đứng trước bờ vực

của những quyết định tồi tệ tiếp theo, lần nói dối tiếp theo, lần mua hàng tiếp theo, thói quen tai hại tiếp theo, lần vi phạm tiếp theo vào giá trị của bạn, đồng tiền lãng phí tiếp theo, sự phân tâm tiếp theo do công nghệ, phút tiếp theo dành để tiêu dùng thay vì sáng tạo, nạn nhân tiếp theo trong bản án của bạn. Hàng loạt tiêu cực này là mô thức bạn từng quen thuộc – một tiếng ồn trắng tồn tại quá lâu đến nỗi bạn không nhận ra nó đã ở đó.

Điều quan trọng là chúng ta không sống trong quá khứ mà phải học hỏi từ nó để không mắc phải những sai lầm tương tự. Bản thân bạn trong quá khứ chỉ đơn thuần là người đã sinh ra bạn hôm nay, nhưng dứt khoát không phải là con người bạn ngày hôm nay. Những lỗi lầm và sự thiếu chín chắn không còn là của bạn trừ khi bạn muốn bám lấy nó. Bạn có công cụ để phá vỡ mô thức này. Bạn có thể tạo ra một khởi đầu mới.

Không phải là thay đổi triệt để một sớm một chiều, mà là một sự xoay chuyển từng chút sang hướng mới sẽ làm thay đổi quỹ đạo của mọi thứ

sắp tới. Và để đạt được điều đó, bạn phải từ bỏ những thứ gây cản trở.

Phụ lục

BẢNG GIÁ TRỊ

Có ít nhất hai lý do khiến mọi người không hiểu giá trị của mình.

Đầu tiên, chúng ta không thắc mắc về nó, và vì thế chúng ta để giá trị của mình được định hình bởi văn hóa đại chúng, truyền thông và sự ảnh hưởng của người khác.

Thứ hai, chúng ta không hiểu rằng một số giá trị này thì quan trọng hơn một số giá trị khác. Trên thực tế, một số giá trị không phải là giá trị, nghĩa là chúng cản trở ta đến với những điều quan trọng thực sự quan trọng.

Cách tốt nhất để sống một cuộc đời ý nghĩa là gắn kết những hành động ngắn hạn với giá trị dài hạn của bạn. Bạn cần làm cho con người bạn trong tương lai tự hào về con người bạn trong hiện tại. Vì thế, chúng tôi đã tạo ra Bảng Giá trị này, bởi vì khi bạn hiểu rõ hơn về giá trị của mình thì bạn cũng sẽ hiểu rõ hơn về con đường mà bạn phải đi.

01. Giá trị nền tảng

Các nguyên tắc cố định

---

02. Giá trị cấu trúc

Các giá trị cá nhân

---

03. Giá trị bề mặt

Các giá trị nhỏ giúp cuộc sống tốt hơn

---

04. Giá trị tưởng tượng

Những điều cản trở

Khi bạn hoàn thành bảng này, hãy xem xét nó với người mà bạn tin tưởng. Và nếu người đó đồng ý thì các bạn hãy cùng xem lại các giá trị

của họ nữa. Bạn sẽ khám phá ra rằng một khi bạn hiểu giá trị của mình, và giá trị của những người thân thiết, bạn sẽ biết cách tương tác với họ

hiệu quả nhất, điều này sẽ cải thiện mối quan hệ của bạn và giúp cả hai phát triển theo cách bất ngờ và thú vị./.